**Профилактика травматизма при гололёде**

Чтобы избежать травм во время гололеда, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. По возможности старайтесь лишний раз не выходить из дома, особенно в тёмное время суток.
2. Если все же Вам необходимо идти, выходите заранее, чтобы никуда не торопиться.
3. Прежде всего, обратите внимание на обувь. Она должна быть обязательно удобной и устойчивой. Лучше всего надеть обувь с мягкой рифленой подошвой.
4. Передвигаться по гололеду необходимо крайне осторожно. Лучше обходить обледеневшие места. Ходите неспеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню. Руки ни в коем случае нельзя держать в карманах - велика вероятность тяжелых травм.
5. Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается.
6. На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автобуса.

На самом деле обезопасить себя от падений можно лишь одним способом – быть предельно внимательным и не бравировать собственной ловкостью. Даже молниеносная реакция не всегда спасает.

Если вы все-таки упали и через какое-то время после падения ощутили боль в голове или суставах, тошноту, если возникли отеки - срочно обратитесь в травмпункт! У вас может быть сотрясение мозга или скрытая травма.

**Помните: внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице снова сменился на «минус», нужно оценивать каждый свой шаг!**

**Помните, лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность! Предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.**