**Гололёд может стать «ловушкой».**

Погода переменчива. Мокрый снег днем может смениться минусовой температурой ночью, а покрытый тонкой коркой льда тротуар может стать неприятным сюрпризом утром. Как правило, гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до -3°С и может привести к травмам и переломам.

Правила которые нужно соблюдать во время гололеда:

1. Правильно подбирайте обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков.

2. Не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги. При движении ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус чуть наклонен вперед.

3. Не держите руки в карманах в гололед это опасно, при падении вы едва ли успеете их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

4. Ступеньки в гололед – огромная опасность, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия это смягчит падение.

Помните, что внимательность и осторожность – главные принципы поведения, которых следует придерживаться в гололед.