**Осторожно - гололедица!**

В связи с наступлением периода гололедицы спасатели Карелии рекомендует предпринимать меры для обеспечения личной безопасности заблаговременно.

Существует несколько элементарных правил поведения на улице в данный период, соблюдение которых поможет уберечь от серьёзных травм:

· следует исключить обувь на каблуках, сапоги и ботинки с полиуретановой или кожаной подошвой, если заменить такую обувь нечем, то необходимо поставить в мастерской профилактику из тонкой резины;
· предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов;
· можно приобрести в обувных магазинах специальные накладки с металлическими зубчиками.
· во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, смотрите себе под ноги;
· при передвижении ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед;
· держать руки в карманах опасно (при падении не будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь);

· пожилым людям рекомендуется обзавестись тростью с резиновой набойкой.
Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых образуются сосульки. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательными переходить дорогу строго по пешеходному переходу.
Неудачное падение на спину чревато травмой позвоночника, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья, поэтому постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы. Если в момент соприкосновения с землей вам удалось перекатиться (такой перекат существенно снижает силу удара), то максимум что вам грозит – это синяк или небольшой ушиб.

Если после падения Вы испытываете резкую боль, головокружение, попросите помощи у прохожих, вызовите скорую помощь, обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

Водителям рекомендуется не превышать скорость. Даже максимально допустимая скорость на отдельно взятом участке, может оказаться опасной. Избегать резких поворотов руля, резкого нажатия на педали газа или тормоза, что может привести к тому, что ваш автомобиль станет неуправляемым.