***Правила поведения на улице в гололёд.***

**Внимание и осторожность** – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололёд.

* Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги.
* Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонён вперёд.
* Держать по привычке руки в карманах в гололёд опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.
* Огромную опасность в гололёд представляют ступеньки; но если вам всё-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз, настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации в принципе.
* Передвигаться в гололёд надо осторожно, ступая на всю подошву, которую перед выходом можно натереть наждачной бумагой.
* Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

*Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время нежелательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.*

**Осторожно: сосульки!**

Как обезопасить себя в период схода с крыш снега и наледи? Во-первых, перестаньте ходить под крышами, даже если так путь до дома сокращается на 10-15 метров. Особенно внимательными надо быть меломанам.

Наушники – одна из главных причин получения травм. Громкая музыка заглушит как шум от схода снега, так и предупреждающие крики прохожих.

Если вы всё-таки решили пробежаться под крышей, и в этот момент начался обвал, то ни в коем случае не останавливайтесь и не поднимайте голову. Снег с крыши падает по касательной, поэтому надо поближе прижаться к стене и максимально ускорить шаг. Закройте голову руками, а ещё лучше – сумкой.