**Как не попасть в «ловушку» первого гололёда**

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.