**ИНСТРУКТАЖ *«ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!»***

Зима, пожалуй, самое *«травматичное»* время года, а чаще всего причиной этой травматичности становится гололед. В основном травмы стандартны – перелом шейки бедра, руки, ноги. А ведь перелом – это серьезно: мало того, что приходится испытывать множество неудобств, так еще и месяц, а то и полтора человек оказывается неспособным к труду. А что еще хуже – возможны осложнения, в виде несрастания или неправильного срастания костей.

На самом деле обезопасить себя от падений можно лишь одним способом – быть предельно внимательным и не переоценивать собственную ловкость. Даже молниеносная реакция не всегда спасает. Если же вы ей обладаете, то в момент падения нужно быстро сгруппироваться и расслабиться, стараясь, чтобы удар не пришелся на какую-то одну точку, лучше всего суметь перекатиться, гася и распределяя инерцию удара. В общем, валиться мешком, но не плашмя. Если падаете назад, постарайтесь сначала присесть, а потом уже перекатываться на спину.

Кстати, главное правило при падении – это падать не на одну точку, а распределить силу удара по всему телу. И, наконец, прислушайтесь к нескольким советам, которые помогут вам свести риск падения к минимуму:

- Забудьте на обледеневшей дороге о шпильках и вообще о высоких каблуках. Обувь выбирайте с рифленой, нескользкой подошвой, что, кстати, во многом зависит от материала, из которого она сделана.

- Выходите из дома заранее, чтобы никуда не торопиться.

- На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы, устремившись к подошедшему автобусу, не поскользнуться и не свалиться под колеса. То же самое, но еще в большей степени касается железнодорожных платформ.

- Не перебегайте дорогу перед автомобилями. Их тормозной путь зимой бывает просто непредсказуем, а у вас все равно не получится бежать быстрее железного агрегата на колесах.