**Инструкция по мерам безопасности во время гололеда**

1. Не нужно без необходимости выходить на улицу.

2. Ступать надо на всю подошву.

3. Не торопитесь: шаги должны быть короткими.

4 .  Ноги слегка расслабьте в коленях.

5. Руки должны быть свободными. Не держите их в карманах.

6. Если падение неизбежно, присядьте и сгруппируйтесь.

7. При первых признаках травмы после падения необходимо обратиться к врачу.