

# ОБЕРЕЖНО, ОЖЕЛЕДИЦЯ!

➔ **Не тримайте руки в кишенях: це дуже допоможе при падінні.**

➔ **Не поспішайте: якщо повільно ви йдете, то меншим є ризик впасти і травмуватися.**

➔ **Присядьте, якщо відчуваєте, що втрачаєте рівновагу: це допоможе втриматися на ногах, а у разі падіння - падати буде не так високо і не так боляче.**

➔ **Сконцентруйтеся, коли переходите дорогу: гальмівний шлях при ожеледиці значно збільшується**

➔ **Тримайтеся осторонь будівель, щоб захистити себе від падіння бурюлок.**

➔ **Не взувайтесь у чоботи на високих підборах: ідеальний варіант - зручне взуття з рельєфною підошвою.**