



## Как передвигаться в гололед, чтобы не упасть?

А вы знаете, что есть животные, которые прекрасно передвигаются по самым скользким местам? Конечно, это **пингвины**. Предлагаем вам поучиться технике безопасности именно у ЭТИХ животных.

Но сначала советуем вам с полной ответственностью выбирать зимнюю обувь. Обратите внимание на **обувь с нескользящей подошвой**.





## Как передвигаться в гололед, чтобы не упасть?

Когда вы идете по скользкой поверхности, постарайтесь перенести **центр тяжести тела на ту ногу, которой вы делаете шаг**. Именно так делают пингвины.





## Как передвигаться в гололед, чтобы не упасть?

Слегка согните ноги, не напрягайте колени, мельче шаг, наступая на всю подошву. Выглядит, возможно, смешно, но зато действительно.

В гололед никогда **не держите руки в карманах.**





## Как передвигаться в гололед, чтобы не упасть?

Если вы вдруг падаете, **слегка разведите руки в стороны и балансируйте**. Помните, как делают это пингвины?

**Берегите колени, локти и особенно голову.**





## Как передвигаться в гололед, чтобы не упасть?

Помните, лучшая профилактика зимних  
травм – это осторожность и осмотрительность!

