

Как выбрать правильную обувь?

Чтобы снизить вероятность падения в гололед, нужно выбирать «правильную» обувь.

1. Обувь будет меньше скользить, если ее подошву прошиповать в мастерской. Домашняя заготовка: обклеить подошву наждачной бумагой, в крайнем случае, подойдет (но не надолго) кусок обычного ленточного лейкопластыря.

2. Для увеличения устойчивости и уменьшения высоты падения о многосантиметровых каблуках-«шпильках» лучше на время забыть.

В любом случае, перемещаясь по скользкой поверхности, старайтесь наступать на всю подошву. Расслабьте ноги в коленях, смотрите под ноги и помните, что вы можете в любую минуту поскользнуться и упасть - с точки зрения психологов такое состояние готовности снижает вероятность падения.

