

Неустойчивая погода зимой, когда периоды плюсовых температур и оттепели сменяются резким похолоданием, создает благоприятные условия для обледенения дорог, и как следствие - способствует многочисленным падениям и травмам. Самые частые «зимние» травмы — переломы лучевых костей рук, лодыжек и рёбер. Нередки растяжения связок, ушибы, черепно-мозговые травмы. Особенно опасны падения для пожилых людей, часто они заканчиваются тяжелой травмой - переломом шейки бедра.



*Снизить риск падений и травм во время перемещения по обледеневшей дороге можно, соблюдая следующие правила:*

- Следите за прогнозом погоды, чтобы заблаговременно подготовить подходящую одежду и обувь. Образование гололеда особенно вероятно при температуре воздуха от 0° до -3° С.

- Внесите коррективы в привычный маршрут, выходите из дома заранее, чтобы избежать спешки. Идите медленнее, чем обычно, быстрая ходьба повышает вероятность падения на льду.

- Обеспечьте рукам свободу. Свободные руки помогут вернуть баланс и удержать равновесие при падении. При ходьбе держите руки слегка разведенными и согнутыми. Не прячьте руки в карманах. Не занимайте обе руки сумками. Не разговаривайте по телефону на ходу.

- Будьте особенно осторожны при переходе проезжей части. Не перебегайте дорогу! На обледеневшей дороге автомобиль может не успеть затормозить, так как тормозной путь удлиняется.

- Пожилым людям желательно пользоваться при ходьбе тростью с резиновым наконечником или специальной палкой с заостренными шипами.

- Будьте предельно внимательны, спускаясь по уличным лестницам. Ставьте ступню вдоль ступенек, спускаясь «бокком». По возможности - держитесь за перила.

- Делайте небольшие шаги, слегка согнутыми в коленях ногами, корпус при этом немного наклоните вперед. Перенесите всю тяжесть тела на одну ногу, убедившись, что ступня стоит на льду твердо, переносите вес и центр тяжести на другую ногу. Наступайте полностью на всю подошву.

- Старайтесь обходить места с явным обледенением ( замерзшие лужи), если этого сделать нельзя - передвигайтесь «лыжным» шагом, не отрывая подошв от земли.

- Будьте внимательны при выборе зимней обуви! Она не только должна защищать от холода, но и обеспечивать хорошее сцепление подошвы со скользкой поверхностью, и устойчивость. Откажитесь от обуви на высоких каблуках, платформе, гладкой подошве без рельефа.

- Золотой стандарт зимней обуви - устойчивая модель на низком (3-4 см) широком каблуке, с глубоким протекторным рельефом на подошве (борозды расположены не вдоль, а поперек).

Осторожность и внимательность - лучшая профилактика зимних травм!

Психолог ООЗ Е.И.Буглак