

## Как обезопасить себя от травм в гололедицу

Вместе с приходом морозов ежегодно регистрируется печальная статистика травм, связанных с гололедицей. Сейчас у медиков „горячая” пора. Людей доставляют с переломами конечностей, растяжением связок, черепно-мозговыми травмами.

Чтобы уменьшить риск травм в гололедицу, специалисты советуют ходить не спеша, слегка расслабивши ноги в коленях, ступая на всю подошву. Лучшими для ходьбы по льду есть подошвы из микропористой или другой мягкой основой без высоких каблучков. Не держите руки в карманах – это увеличивает возможность не только падения, но и тяжелых травм. Обходите металлические крышки люков, скользкие участки тротуаров и ступенек, ведь они, как правило, покрыты льдом. Не ходите по краю проезжей части - можно упасть и оказаться на дороге. В „скользкие дни” не перебегайте проезжую часть дороги. В это время тормозной путь машины значительно увеличивается, а падение перед движущимся автомобилем, приводит, как минимум, к увечьям, а возможно, и к гибели. При нарушении равновесия быстро присядьте, т.к. это наиболее реальный шанс удержаться на ногах. Запомните несколько основных приемов, позволяющих уменьшить последствия падения.

Если Вы поскользнулись, ...

...и падаете



Постарайтесь за что-нибудь ухватиться!

...падаете на спину



Постарайтесь притянуть голову к груди, чтоб не удариться затылком!

... и падаете вперед



Самая распространенная ошибка – падение на вытянутые руки, из-за этого и происходят переломы запястий!

...и падаете на бок



Локти прижмите к телу, постарайтесь приземлиться на предплечье. Не вытягивайте руки!

**Будьте внимательны! Берегите себя!**