

Передвижение в гололед. Советы пешеходам.

Во время гололедицы значительно увеличивается количество уличных травм, связанных с падением. Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта. Человека при гололеде подстерегают две опасности – или сам поскользнешься и упадешь, или на тебя упадут (или наедут).

Чтобы не попасть в число пострадавших нелишним будет напомнить несложные приемы предотвращения возможных травм.

1. Когда на улице скользко, в первую очередь надо позаботиться о подходящей обуви. Носите только удобную нескользящую обувь. Обувь с устойчивым каблуком (не выше 3-4 см), широкой носовой частью, толстой подошвой с четким рельефом - чем он крупнее, тем меньше придется скользить, то, что нужно. На подошву уже имеющихся скользких сапог или ботинок можно приклеить кусочки наждачной бумаги, также можно прикрепить на каблуки металлические набойки. Совсем простой вариант – лейкопластырь. Хватит его ненадолго, однако он поможет обеспечить устойчивость даже в самый сильный гололед. Представительницам прекрасного пола в «скользкую» погоду лучше отказаться от каблуков.
2. Шансы получить травму при быстрой ходьбе резко возрастают, поэтому возьмите за правило выходить из дома раньше, чтобы идти медленно, не спеша. Старайтесь идти, немного наклонившись вперед. Не держите руки в карманах и не обвешивайтесь сумками – рукам нужна свобода движений, чтобы при необходимости вы смогли быстро восстановить равновесие.
3. Учтите, что в сумерках легко поскользнуться даже на ровном месте, не говоря уже о ледяном тротуаре.
4. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.
5. Пожилым людям в гололед не следует выходить из дому без палочки или трости с острым наконечником (можно взять обычную лыжную палку)
6. Если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице
7. Не бегите вдогонку уходящего автобуса или маршрутки, вы можете поскользнуться и упасть.

Если почувствовали, что падения не избежать, попытайтесь отбросить все лишнее. Сумки, особенно если в них есть что-то бьющееся, могут только

ухудшить ваше положение. В момент падения за считанные секунды постарайтесь максимально напрячь мышцы, чтобы они амортизировали удар, «сгруппироваться», сжаться в комок: подберите руки, втяните голову в плечи.

Хорошо, если удастся приземлиться не на спину, а на бок: тогда, возможно, отделаетесь легким ушибом.

Что делать, если вы упали. Положите холодной компресс во избежание отека. Заверните холодный предмет в полиэтиленовый пакет, а затем в ткань. Приложите компресс на 10-15 минут к месту ушиба. Чтобы не было переохлаждения, делайте небольшие перерывы. Если на второй день отек не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если остались синяки, то к месту ушиба можно приложить грелку, либо использовать специальные согревающие мази.

Важно! Если после падения вы чувствуете боли в суставах, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу!

Помните, лучшая профилактика травм — это осторожность и осмотрительность! А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг!

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог.