

Зима без травм: правила поведения в скользкую погоду

Зима часто удивляет нас погодными «сюрпризами». Мокрый снег и ночной мороз - каток под ногами.



Резкие перепады температуры чреватые тем, что улицы и дороги становятся скользкими для передвижения. Для пешеходов же возрастает риск падений и травм (ушибов, вывихов, переломов).

Чтобы не попасть в число пострадавших, вам необходимо

запомнить несколько простых, но важных правил поведения в скользкую погоду.

-Передвигаться по скользкой улице нужно аккуратно и не торопясь. Смотрите себе под ноги, чтобы обойти участки, покрытые льдом. Идти нужно небольшими шажками, опираясь на всю стопу. При этом ноги должны быть расслаблены и слегка согнуты в коленях, а руки свободны. Не стоит отвлекаться на телефон или собеседника - все внимание должно быть сконцентрировано на аккуратной ходьбе.

-Особую опасность представляет лед на спусках и подъемах, на ступеньках подъездов и подземных переходов, а также обледеневшие тротуарная плитка, бордюры на остановках общественного транспорта и др. Спускаясь по обледеневшей лестнице, старайтесь держаться за поручни или идти как можно ближе к ним. Рекомендуются по возможности ничего не держать в руках, особенно тяжелого. Это поможет вам сохранить равновесие.

- В скользкую погоду забудьте об обуви гладких платформах или высоких каблуках, подошва должна быть толстой и рифленой. Приобретите специальные насадки, препятствующие скольжению, или обратите внимание на подручные средства. К примеру, снизит скольжение обычный пластырь, наклеенный на подошву обуви.

-Некоторые требования есть и к одежде - она должна быть свободной. Высокие воротники и надетые капюшоны могут сковывать ваши движения и уменьшать видимость. Слишком узкая одежда ограничивает «маневрирование» во время падения и сгруппироваться не получится.

-Если вы все же поскользнулись, постарайтесь удержать равновесие, балансируя своими руками. Либо можно присесть, тем самым, снизив высоту падения, сгруппируйтесь, напрягите мышцы (чтобы они приняли на себя удар вместо костей) и постарайтесь упасть на бок. При падении на спину нужно постараться прижать подбородок к груди, что снизит шансы получения травмы головы. Также во избежание травм конечностей нельзя выставлять руки вперед.

После падения не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам. Если в результате падения беспокоят болевые ощущения, рекомендуется как можно скорее обратиться к врачу. Берегите себя!

Врач по медицинской профилактике
УЗ «Могилевский зональный ЦГЭ»

Ирина Ковкова