

## Как избежать травматизма в зимнее время

Количество людей, получивших уличные травмы, резко увеличивается в период похолодания и зимнее время. Для того чтобы избежать всевозможных травм, следует придерживаться некоторых рекомендаций.

Необходимо зимой носить обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.

В гололедицу ходить нужно как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти нужно как можно медленнее. Помните: чем быстрее шаг, тем больше риск упасть. Не стоит специально скользить по льду – это увеличивает оледенение подошвы.

Пожилым людям рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные "противогололедные" накладки.

Детей важно обучить технике безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Столь популярное сегодня увлечение, как катание на тюбинге таит множество опасностей. Его высокая скорость и неуправляемость, невозможность вовремя затормозить при спуске с горки в большинстве случаев приводит к серьезным травмам. Именно поэтому очень важно, чтобы каждый взрослый объяснил ребенку, как вести себя безопасно.

Наиболее распространенные травмы — переломы конечностей — возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует ношение обуви на высоком каблуке, в которой так легко споткнуться и упасть. Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть – так уменьшится высота "полета". В момент падения нужно сгруппироваться – притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку.

Если вы падаете на спину – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы. При падении со скользкой лестницы очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги – это только увеличит количество переломов.