

С каждым осенним днем неуклонно приближается зима, а с её приходом и бич наших тропинок и дорог - гололед. Как правило, резкое похолодание после дождя застаёт врасплох коммунальные службы, которые просто не в силах посыпать песком или другими средствами все тротуары покрытые гололедом по которым мы ходим. Чтобы избежать падения и хуже того - перелома, ходить в гололед нужно очень внимательно и соблюдать правила безопасности на улице, и если падения не удалось избежать, то падать лучше на бок а не на выпрямленные руки.

## **Подготовка обуви к хождению по гололеду**

Можно заранее подготовиться к приходу зимы и появлению гололеда. Начнем эту подготовку осенью, для чего в местах где мы находимся лучше держать всегда кусок лейкопластыря или кусок наждачной бумаги вместе с тюбиком моментального крепкого клея.

Правильно подготовленная подошва обуви защитит вас в походах по улице в гололед. При выборе зимней обуви в магазинах, желательнее заранее уделить особое внимание в первую очередь подошве, поскольку ваше здоровье гораздо важнее модного фасона. Во многих обувных магазинах пол скользкий за счет лежащего кафеля и если обувь скользит по нему, то желательнее отказаться от такой обуви. Не стоит брать для повсеместной ходьбы в зимний гололед обувь на шпильках или с плоской подошвой. Если обувь не приходится менять, а подошва стерта или скользит на дорогах покрытых гололедом, то для безопасной ходьбы можно прошивать такую обувь.

Ну и в конце концов чтобы чувствовать себя увереннее при ходьбе в гололед можно самому придать цепкости своей обуви. Для этого достаточно взять тюбик моментального клея который продается в любом киоске и кусок наждачной бумаги, приклеить бумагу на подошву. Менее надежным средством является ленточный лейкопластырь, но он тоже достаточно эффективен при ваших походах в гололед. Надо помнить что любая подошва со временем стирается и чтобы ходить в гололед уверенно надо периодически проверять свою подошву, в случае необходимости менять наждачку или пластырь. Так же следует их клеить на сухую чистую поверхность, иначе они быстро отвалятся.

## **Как правильно ходить в гололед. Безопасность на улице.**

В гололед ходить надо внимательно, как будто вы несете хрупкий хрусталь у себя на руках. Не стоит отвлекаться и "ловить ворон", смотреть надо под ноги, так как гололед коварен и не прощает ошибок.

При ходьбе в гололед необходимо наступать на всю подошву ноги, при этом ноги в коленях должны быть расслаблены.

## **Как правильно падать в гололед.**

Если при хождении по гололеду падения избежать не удалось, то падая необходимо напрячь все мышцы и сгруппироваться. Если падение произошло на ровном месте, плечи необходимо поднять, руки согнуть в локтях и прижать по бокам, ноги должны быть полусогнуты.

Если вы падаете вперед на лестнице закройте руками лицо и голову, не надо тормозить падение, т.к. количество переломов в этом случае только увеличится.

Беременным при падении в гололед падать надо на спину. Ни в коем случае не на живот. При этом беременной в гололед необходимо ходить с учетом того чтобы упасть на спину.

При падении на спину беременной необходимо прижать подбородок к груди, поддерживая руками живот.

Любое падение которое может произойти при ходьбе в гололед лучше предварительно смоделировать дома и потренироваться, пусть даже делая это аккуратно и медленно. Как правило отработанные занятия позволяют правильнее сгруппироваться при падении в гололед.

## **Если при ходьбе в гололед вы упали**

Если при падении в гололед вы получили травму, не стоит терпеть боль и полагаться на то, что все со временем заживет. Можно получить сотрясение мозга которое в будущем отразится на вашем самочувствии, перепутав ушиб с переломом или смещением кости в дальнейшем у вас может срастись неправильно, что затруднит лечение. Если боль беспокоит, не откладывайте и обращайтесь к врачу.



## Как и на чем безопасно кататься с горки. Советы травматолога

Перед тем, как выйти на горку, врачи-травматологи рекомендуют приобрести надежное защитное снаряжение: наколенники, напульсники, налокотники, наплечники. Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.

Горку рекомендуется выбрать покатую, без трамплинов и вдали от дорог. Садиться на санки, ледянки или на тюбинг нужно как на стул - откидываясь назад и согнув ноги в коленях. Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать на них, а также ездить друг за другом.

При выборе снаряжения для катания необходимо учитывать специфику каждого из выбранных снарядов. Травматологи утверждают, что катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, ведь контролировать скорость и направление движения при спуске почти невозможно.

"Типичные травмы - это переломы голеностопного, локтевого и лучезапястного суставов. При катании на ватрушке, ледянке или санках, при прыжках с трамплина и приземлении велика вероятность получить компрессионный перелом позвоночника", - рассказал РИА Новости травматолог-ортопед Игорь Турчинский.

Врач добавил, что ни в коем случае нельзя кататься с горок в состоянии алкогольного опьянения: риск получения травмы возрастает в несколько раз.

## ОТМОРОЖЕНИЕ

Оно возникает только при длительном воздействии низких температур окружающего воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, жидким или сжатым воздухом или сухой углекислотой. Но не обязательно отморожение может наступить только на морозе. Известны случаи, когда отморожение наступало при температуре воздуха и выше 0°C при повышенной влажности и сильном ветре, особенно если на человеке мокрая одежда и обувь. Предрасполагают к отморожению также общее ослабление организма вследствие перенапряжения, утомления, голода и алкогольного опьянения.

### Первая помощь при обморожении:

- В отапливаемом помещении согрейте отмороженную часть тела, растерев ее сухой мягкой тканью.
- Затем поместите ее в теплую воду, и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов.
- Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к врачу.
- Если побелели щеки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения.
- Лучше всего растирать отмороженную часть спиртом, водкой, одеколоном или любой шерстяной тканью, фланелью, мягкой перчаткой. Снегом растирать нельзя, так как снег не согревает, а еще больше охлаждает отмороженные участки и повреждает кожу.
- Обувь с ног следует снимать крайне осторожно, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если без усилий это сделать не удастся, то обувь распарывается ножом по шву голенища.
- Одновременно с растиранием пострадавшему надо дать горячий чай, кофе.

## ОБМОРОЖЕНИЕ

### Признаки обморожения конечностей:

- Потеря чувствительности.
- Кожа бледная, твердая и холодная на ощупь.
- Нет пульса у запястий и лодыжек.
- При постукивании пальцем - «деревянный» звук.

### Необходимо:

- Как можно скорее доставить пострадавшего в помещение.
- Немедленно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой.
- Дать обильное теплое питье и (если можно) малые дозы алкоголя.
- Дать 1 -2 таблетки анальгина. Обязательно вызвать врача.

## **НЕЛЬЗЯ!**

- Растирать обмороженную кожу
- Использовать теплые грелки, ванну, теплую воду из крана