

С наступлением зимы мы ждем снег, но часто заморозки чередуются с оттепелью, поэтому образуется гололед. При гололеде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов.

Осторожно — гололед!

Близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер — все это обычно провоцирует образование ледяной корки на дорогах. Слой намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров, и мы говорим, что на дорогах гололед.

Гололед представляет наибольшую опасность для нас, пешеходов, когда мы спешим на работу или ведем ребенка в детский сад. При гололеде нас подстерегают две опасности – или сам поскользнёшься и упадешь, или тебя собьют другие люди при падении.

Особо опасные места

Многие не замечают льда, скрытого под снегом, что приводит к падению и получению разных травм. Самыми опасными местами являются тротуарная плитка и ступеньки подъездов. Так же опасным местом считается общественный транспорт. При гололеде люди получают травмы как при входе в автобус, так и при выходе из него.

Меры предосторожности при гололеде

Держите ребенка за руку

Перед тем, как выйти с ребенком на улицу, повторите с ним правила безопасного поведения на скользкой дороге – не бегать, не толкаться, не играть, не отпускать руку взрослого. Помните, ребенок может внезапно побежать, его поведение может быть непредсказуемо, поэтому всю дорогу не отпускайте руку ребенка.

Не спешите

Передвигайтесь по скользкой дороге мелкой, шаркающей походкой — чем шире шаг, тем больше вероятность упасть. Спешка – самая частая причина гололедных травм.

Безопасная обувь

Взрослая и детская обувь в условиях гололеда должна быть удобной и безопасной. Для ходьбы по скользкой дороге лучше выбирать обувь на нескользящей каучуковой или другой подошве с глубоким «протектором».

Будьте внимательны — смотрите под ноги

Внимательно выбирайте путь — скользкие ледовые участки лучше обходить стороной.

Падайте правильно

Если чувствуете, что падение неизбежно, попробуйте сгруппироваться. Присядьте, чтобы высота падения была меньше. Падая, старайтесь завалиться на бок, так будет меньше травм. Нельзя падать на вытянутые руки, можно сломать кисти рук. Если падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к телу. Чтобы не было сотрясения мозга, избегайте удара затылком.

Помните: особенно опасно падение на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении таких травм обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи!

Как защитить детей

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

Беседуйте с детьми, объясняйте, как избежать травм, рассказывайте, читайте художественную литературу.

Смотрите с детьми тематические мультфильмы — серии о гололеде есть в сериалах «Смешарики» и «Азбука безопасности».

Можно поупражняться с детьми дома, как правильно вести себя при потере равновесия, чтобы упасть с наименьшими последствиями для здоровья.

А если упал!

Если человек поскользнулся и упал, то стремится быстрее подняться, однако делать этого сразу не стоит. Надо сначала осмотреть себя, пошевелить руками и ногами. Если боли нет, можно встать. Если появились болезненные ощущения, надо просить о помощи и обращаться к врачу.

Не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в травмпункт, его служба предусматривает круглосуточный прием граждан, нуждающихся в первой помощи.

Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осмотрительность!

УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД

КАК ХОДИТЬ НЕПРАВИЛЬНО:

Без шапки

Руки в карманах

На каблуках или шпильках



Прямые ноги

Широкие шаги

ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ...



Машите руками — чем больше амплитуда, тем выше шанс удержаться.

Сильнее согните колени, будто приседаете

Постарайтесь ухватиться за поручень, стену, забор!

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД...

Согните руки в локтях — так вы амортизируете удар



Самая распространенная ошибка — падение на вытянутые руки, из-за этого и происходят все переломы запястий.

ПРАВИЛЬНО:

Шапка или капюшон (смягчают удар)

Руки свободно размахивают

Чуть согнутые колени



Мелкие и частые шаги

На лестнице обязательно держитесь за поручень! Ставьте на ступеньку обе ноги.

Обувь на плоской подошве

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НАЗАД...



Самый опасный вид падения

Как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти.

Постарайтесь притянуть голову к груди, чтобы не удариться затылком.

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НА БОК...

Самый безопасный вид падения



Максимально сгруппируйтесь, притяните ноги к груди.

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

Инфографика:
Екатерина
АНДРЕЕВА