«Осторожно, гололед!»

В зимний период значительно увеличивается количество уличных травм, связанных с падением, особенно во время гололедицы. То плюсовая температура воздуха, то морозы вызывают образование на тротуарах, дорогах гололеда и наледи.

Частая причина гололедных травм – спешка.  Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы.  Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие: тротуарная плитка, ступеньки подъездов и подземных переходов. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. В таком случае обычно отделываются ушибами. Но не всегда.

Довольно часто «гололедные» переломы получают люди в состоянии алкогольного опьянения. Это связано с ослаблением у них тонуса мышц. Более того, находясь «под градусом», человек может какое-то время игнорировать боль даже при серьезной травме. Так он упускает возможность своевременного обращения к врачу.

**Как предотвратить возможные травмы?**

Предотвращение травм можно отнести к сфере их профилактики. Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:

 **Правильно выбирайте обувь**. Желательно приобретать обувь с глубоким рисунком протектора, элементы которого направлены в разные стороны. Предпочтительный материал подошвы – термоэластопласт. Протектор из полиуретана на морозе скользит куда сильнее.

На подошву уже имеющихся скользких сапог или ботинок можно приклеить кусочки наждачной бумаги. 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. Ведь чем больше площадь соприкосновения подошвы с землей, тем устойчивее наше положение. Именно поэтому ступать в гололед следует сразу всей ступней. Передвигаться нужно не спеша, мелким шагом, ноги должны быть расслаблены, центр тяжести смещен чуть вперед. В руках по возможности желательно ничего не нести, также не следует держать их в карманах. Руки помогают сохранить равновесие.

**Правильно падайте**. Постараться присесть (уменьшаем высоту падения), сгруппироваться (притянуть подбородок к груди, прижать локти к бокам, кисти рук к животу). Падение на выпрямленные руки практически всегда травма (перелом, вывихи, разрыв связок).

Скользкая лестница - зона повышенной опасности. Если падаем, необходимо защитить лицо и голову руками. Если падаем на спину, тогда прижимам подбородок к груди, а руки раскидываем широко. Это поможет обезопасить от черепно-мозговой травмы.

Если потеряли равновесие, необходимо сгруппироваться и сделать поворот в сторону. В этом случае удар придется на боковую поверхность тела.

Можно практиковать эти упражнения в домашних условиях, чтобы сформировать мышечную память. Идя по улице, особенно в «гололедные» дни контролируйте каждый свой шаг.

**Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта**, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.). Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты. Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку.

Никогда не ходите по кромке тротуара рядом с проезжей частью. Также, ожидая автобус, не стойте на краю остановки. Потеря равновесия в таком положении грозит не просто падением, но и опасностью попасть под колеса. Ни в коем случае не перебегайте проезжую часть. Лучше потерять несколько минут и спокойно перейти улицу в отсутствии автомобилей, чем оказаться беспомощно лежащим посреди дороги. Помните и о водителях. Остановить автомобиль в гололедицу даже при небольшой скорости нелегко. Поэтому, подойдя к пешеходному переходу, не спешите выходить на проезжую часть, дождитесь, пока автомобили прекратят движение.

Соблюдение этих простых правил во время гололеда, значительно снизит количество травм.

Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осмотрительность!