ОСТОРОЖНО! ГОЛОЛЕД!



Как правило, зимний травматизм наиболее актуален в начале зимы – когда народ еще не адаптировался к погодным условиям. Как говорится, неделю назад еще ходили в осенних сапогах, а тут нежданно нагрянули морозы. А мы еще не привыкли, что ходить нужно с осторожностью и аккуратностью.

От падения никто не застрахован, поэтому лучше заранее подумать об осторожности. Поэтому необходимо соблюдать меры предосторожности:

- быть внимательным – это самое первое правило. Смотреть, куда вы идете – обязательно. Причем, смотреть не только по сторонам и вверх – на предмет падения сосулек с крыш, но и под ноги. Травмопасные участки дороги, желательно, видеть загодя. И, конечно же, важно правильно выбирать обувь. А точнее - соответственно погоде;

- еще одним важным правилом профилактики зимнего травматизма можно назвать умение падать. При падении нужно стараться сгруппироваться. Конечно, это сказать легко, а сделать уже сложнее. Даже тот, кто раньше серьезно занимался спортом и считает «что-что, а падать я точно умею», часто страдают от подобной самоуверенности. Как показывает опыт, даже профессиональные спортсмены не всегда правильно падают;

- при передвижениях по обледенелым порожкам помогите себе, балансируя руками (не держите их в карманах) и идите мелкими шажками на чуть согнутых в коленях ногах. В состоянии такой «пружинки» легче будет восстановить равновесие, если поскользнулись. Преодолевая обледенелый участок «гусиным шагом», не задумывайтесь о том, насколько эффектно вы смотритесь со стороны. Главное – пройти без потерь, сохранив целыми руки и ноги.