**КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМЫ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ**12.16

Гололед для нас скорее явление обыденное,  но верно и то, что тем легче стать его  жертвой.  В  опасный  период,  врачи  встречаются  с множеством травм,  причиной которых стал гололед.  Как избежать травмы при гололеде?  Прежде всего,  в такую погоду  следует  носить обувь на микропористой или   мягкой   подошве.  Кожа,  особенно  пластик,  будут скользкими.

Есть  совсем простые способы уберечься от скольжения  в  гололед.  Так на  каблук  наклеивают  вырезанные по его форме куски поролона или лейкопластыря. Можно тот же лейкопластырь  или  шершавую  изоляционную ленту наклеить на всю поверхность подошвы (крест на крест или лесенкой) и перед выходом натереть  песком.  На  день  другой  такой  конструкции хватает.

Увеличивает сцепление со льдом и  такой  незатейливый   прием  - натереть наждачной  бумагой  подошву перед выходом.  Более действенное средство - приклеить ее на подошву,  но  от  воды  песчинки  наждачной бумаги рано  или  поздно  осыпаются.  Еще одна маленькая хитрость:  на обувь от подъема ноги до каблучной части подошвы надеть два  резиновых кольца, которые можно вырезать, например, из старой грелки.

Специалисты-травматологи рекомендуют  обратить внимание на походку: ступать   следует  всей подошвой,  не торопиться,  ноги слегка расслабить в коленях. Руки не должны быть заняты сумками.

Учитывая, что   спешка   увеличивает   риск  падения  в  гололед, старайтесь иметь в запасе хоть немного  времени.

Особую осторожность  следует  проявить  на  проезжей   части.   У водителей в такой период тоже немало трудностей и в интересах пешехода с ними считаться.

Пожилым  людям  без  особой   надобности в "скользкие дни" не стоит выходить  из  дома.  Но  если нужда заставила, не  стесняйтесь взять трость с резиновым наконечником или специальную палку, из конца которой выдвигается шип.  Если  с вами сумка, то  она  должна  быть только такая,  которую можно носить через плечо и помните:  согласно статистике 2/3 травм  люди  старше  60  лет  получают при падении.

Ну а тем,  кому не повезло,  советуем научиться падать.  В момент падения надо сжаться,  напрячь мускулы,  а,  коснувшись земли, обязательно перекатиться. Удар, направленный на вас, таким образом, растянется, его энергия  израсходуется на верчение.  Эта формула универсальна:  упасть без тяжелых последствий можно,  лишь активно управляя падением.

Отдел ГОЧС и МР Администрации района