

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМЫ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

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.