

## **Меры предосторожности при гололеде**

В результате похолодания на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы образуется гололедица. Гололед на улицах и дорогах являются причиной травм из-за падений. Такие травмы опасны для жизни. Падения на спину опасны, поскольку могут привести к серьезным травмам головы и позвоночника. Если чувствуете, что падаете навзничь, то постарайтесь сгруппироваться, подтянув колени к животу и прижав подбородок к груди.

- В такие дни важно не бежать, не торопиться. Утром лучше встать пораньше. Стараться ходить медленно, наступая на всю подошву;
- Обувь должна быть подобрана с учетом времени года. Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из микропористого материала;
- Не держите руки в карманах, но также не занимайте их тяжелой или хрупкой ношей;
- Держите руки слегка разведенными для равновесия и балансировки;
- Опасайтесь проходить вблизи деревьев, чтобы избежать падающих сосулек или обледенелых ветвей. Обходите опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы). По возможности держитесь за поручни, стены, столбы или другие опоры;
- Соблюдайте особую внимательность и осторожность при переходе проезжей части дорог;

## **Что делать, если вы упали**

Положите холодной компресс во избежание отека. Заверните холодный предмет в полиэтиленовый пакет, а затем в ткань. Приложите компресс на 10-15 минут к месту ушиба. Чтобы не было переохлаждения, делайте небольшие перерывы.

Если на второй день отек не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если остались синяки, то к месту ушиба можно приложить грелку, либо использовать специальные согревающие мази.

**Важно!** Если после падения вы чувствуете боли в суставах, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу!

# Если вы поскользнулись...

... И ПАДАЕТЕ



Машите руками - чем больше амплитуда, тем больше шансов удержаться на ногах.

Сильнее согните колени, будто приседаете.

**! ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ УХВАТИТЬСЯ.**

...И ПАДАЕТЕ НА СПИНУ



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

**! ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИТЯНУТЬ ГОЛОВУ К ГРУДИ, ЧТОБ НЕ УДАРИТЬСЯ ЗАТЫЛКОМ.**

...И ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД



Согните руки в локтях - так вы амортизируете удар.

**САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА - ПАДЕНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ, ИЗ-ЗА ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТЕЙ.**

...И ПАДАЕТЕ НА БОК



Максимально сгруппируйтесь, постарайтесь подтянуть ноги к груди.

**ЛОКТИ ПРИЖМИТЕ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ. НЕ ВЫТЯГИВАЙТЕ РУКИ!**

[sungorod.ru](http://sungorod.ru)