

Профилактика травматизма в зимний период

**Правила,
которые помогут
Вам избежать
травм в зимний
период года**

↪ *Выбирайте обувь с плоской подошвой или низким широким каблуком, рифленой поверхностью*



↪ *Ходите в стиле «корова на льду» – не отрывая пяток, а двигаясь будто бы на лыжах, скользя короткими шажками*

↪ *Купите теплые перчатки, чтобы не держать руки в карманах. Их можно не успеть вынуть в момент падения*

↪ *Не бегите за отходящим автобусом по гололеду – если вы поскользнетесь, то рискуете попасть под колеса*

↪ *Придерживайте полы, если носите длиннополую верхнюю одежду – в них легко запутаться и упасть*



↪ *Не ходите по гололеду в нетрезвом состоянии*

↪ *Обратите внимание на образование сосулек на кровлях зданий. Держитесь на безопасном расстоянии от домов и других сооружений*





Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь упасть с наименьшими потерями

↪ При падении сгруппируйтесь – это уменьшит силу удара о лед; постарайтесь присесть – уменьшится высота падения

↪ В момент падения напрягите мышцы – так есть вероятность отделаться только ушибом

↪ Безопаснее всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности



↪ При падении на спину прижмите подбородок к груди, а руки раскинуть пошире

↪ Падая ничком, голову втяните в плечи, локти прижмите к бокам, спину выпрямите, ноги слегка согните



↪ Если падаете со скользкой лестницы, постарайтесь прикрыть лицо и голову руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов

↪ При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства – налокотники, наколенники, шлемы

