

ПАМ'ЯТКА

Заходи безпеки в холодну пору року



Найбільш поширені травми в зимовий період – це переломи кінцівок, які виникають через те, що при падінні людина інстинктивно виставляє вперед руку і навалюється на неї усією вагою. Так само незручно виставлена нога ламається, як правило, в ділянці гомілки.

Змінивши ряд зовнішніх і внутрішніх чинників, можна убезпечити себе від травм в зимовий час.

Правила запобігання зимовому травматизму

1) Носити взуття бажано на плоскій підшві або на низькому квадратному каблучі. Краще, якщо підшва буде з великою ребристістю, яка не ковзає.

2) З ожеледицю ходити треба по-особливому - як би трохи ковзаючи, немов на маленьких лижах. Йти бажано як можна повільніше. Ковзати по льоду спеціально не варто - це збільшує обмерзання підшви. Пам'ятайте, чим швидше крок, тим більше ризик впасти.

3) Особам, найбільш схильним до травматизму, рекомендується прикріплювати на підшву звичного взуття спеціальні накладки "протиожеледі". Їх можна придбати у відповідних торгових точках.

4) Слід дотримуватися техніки безпеки при занятті екстремальними видами спорту, використати усі необхідні захисні аксесуари (налокітники, наколінники, шоломи і т. д.).

5) Важливо дотримуватись техніки безпеки при катанні на лижах, ковзанах, санчатах. Не забудьте про усі необхідні засоби захисту.

Увага і обережність є основними засобами для профілактики травматизму, і не лише зимового.

А тому, виходячи на вулицю, особливо в ті дні, коли "плюс" на вулиці міняється на "мінус" або навпаки, треба оцінювати кожен свій крок!

Пам'ятайте, краща профілактика зимових травм - це обережність і обачність!