

Скользко! Как устоять в гололед?

Поскользнулся, упал, очнулся - гипс... Такие истории можно чаще услышать после того, как на тротуары ложится белый покров. Неизбежность: вместе с долгожданным снегом на улицах появляется и гололёд – неперенный спутник «сногшибательной» погоды. Рейтинг «падучих» травм возглавляют ушибы мягких тканей, чуть реже случаются вывихи и растяжения конечностей. К счастью, руки и ноги горожане ломают редко. При гололёде чаще всего страдают старики и дети - у них хрупкие кости.

Как не упасть на скользкой дорожке и что делать, если вы всё-таки получили травму?

Правила гололёдного движения



1. Что обувать?

Высокий каблук в гололёд - это экстремально, обратите внимание на ботильоны на платформе или лучше - на ботинки с так называемой «тракторной» подошвой, желательно прорезиненной. Не лишним на подошву будет наклеить лейкопластырь.

2. Как удержаться на ногах?

По тротуару лучше идти по краешку - середина всегда скользкая. И старайтесь обходить автомобили, вдруг поскользнетесь... Смотрите под ноги – чуть-чуть вперёд! И ступайте на всю подошву. Ноги слегка расслабьте и чуть согните в коленях. Идите мелкими шажками (будто вы на маленьких лыжах) и не торопитесь. Вообще, при гололёдице лучше прибавить на дорогу 10-15 минут, чтобы избежать спешки. Не держите руки в карманах. Во время падения вы запутаетесь в одежде и ещё больше покалечитесь. Шагайте по скользким тротуарам, равномерно размахивая руками, это поможет вам удержать равновесие.

