

ЗИМНИЙ ТРАВМАТИЗМ. КАКОЙ ОН?



ЭТО НАДО НЕ ЗАБЫВАТЬ!

Наиболее частые травмы зимнего периода: переломы, растяжения, вывихи, черепно-мозговые травмы, ушибы мягких тканей, переохлаждения и обморожения, а также легкие ранения.



ПРИЧИНЫ: ГОЛОЛЕД, НИЗКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ, РАННЕЕ НАСТУПЛЕНИЕ ТЕМНОТЫ, СКОЛЬЗКАЯ ОБУВЬ, КАТАНИЕ С ГОРОК НА ТЮБИНГАХ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

Человек получает травму в секунды, а выздоровление наступает очень медленно

КАК ЖЕ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ?

1. Выбирайте правильную обувь – устойчивую, на нескользящей подошве, по размеру. Дополнительно во время гололеда можно зафиксировать на подошве ледоступы – противоскользкие накладки из полиуретана или каучука. Пожилым людям рекомендуется использовать в качестве опоры трость с шипами или резиновым наконечником.
2. Теплая и комфортная одежда. Одежда должна быть удобной и не стеснять движения. Это особенно важно во время гололеда, чтобы избежать потери равновесия.
3. Безопасное передвижение транспортом. Избегайте резких маневров и обгонов на заснеженных или обледенелых дорогах, соблюдайте скоростной режим.
4. Передвигайтесь аккуратно. Обходите скользкие участки. Если сделать это невозможно, пользуйтесь специальной техникой передвижения. Согните (смягчите) немного колени, наклонитесь вперед, как это делают лыжники и двигайтесь скользкими движениями так, чтобы у подошвы был постоянный контакт с поверхностью.
5. Не ходите близко к стенам зданий. Следует обращать особое внимание на возможность падения сосулек и схождения снега с крыш, что особенно актуально во время оттепели.
6. При занятиях зимними видами спорта обязательно используйте средства защиты (шлем, наколенники и др.) и соблюдайте технику безопасности.

ОСНОВНОЙ СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ ЗИМОЙ – ЭТО ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ И ОСТОРОЖНОСТЬ!