

В осенне-зимний и весенний период возрастает количество травм, связанных с гололёдом. Поэтому необходимо быть предельно внимательным при передвижении на улице и соблюдать следующие правила:

1. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.
2. Не забывайте выполнять правила дорожного движения.
3. Старайтесь двигаться на расстоянии от домов и строений.
4. Опасайтесь сосулек и кусочков льда и снега, падающих с крыш.
5. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
6. Старайтесь ходить по тротуарам, посыпанным песком или солью.
7. Обходите места, где над асфальтом или грунтом поднимается пар, в этом месте могут быть промыты водой подземные полости, провалившись в которые можно травмироваться (погибнуть) от ожогов.
8. Категорически запрещается выходить на поверхность водоёмов поздней осенью и весной, т. к. лед может оказаться очень хрупким.
9. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
10. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
11. Наступайте на всю подошву, ноги слегка расслабляйте в коленях.
12. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность падения.
13. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можете случить сотрясение мозга.



Повышенное внимание и осторожность являются главными средствами для профилактики зимнего травматизма!