

# УЧИМСЯ ПАДАТЬ ПРАВИЛЬНО



Вы соблюдали все меры предосторожности, но все равно понимаете, что падения не избежать? Тогда учимся падать правильно!

1. Если вы чувствуете, что падаете, необходимо, по возможности, присесть, опуститься пониже. Это снизит кинетическую энергию удара.
2. Не нужно пытаться «упасть красиво». Нужно постараться максимально сгруппироваться, а падать желательно на бок.
3. При падении нельзя выставлять руки или ноги, потому что любая такая конечность принимает на себя в этом случае всю силу удара и может быть травмирована.
4. Необходимо максимально избегать падения на спину, ударов затылком.
5. При падении старайтесь спасать себя, а не вещи, ведь никакие материальные ценности не стоят вашего здоровья!
6. Если падаете на спину – очень важно прижать подбородок к груди, это снизит вероятность черепно-мозговой травмы.

Если вы ушиблись, не забудьте приложить к больному месту что-нибудь холодное. Если чувствуете себя неважно – обязательно обращайтесь к врачу.

**ЗИМА ВНОСИТ В НАШУ ЖИЗНЬ КОРРЕКТИВЫ И, ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА, НУЖНО ОБ ЭТОМ НЕ ЗАБЫВАТЬ. В ПЕРИОД ГОЛОЛЁДА БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ, ВЕДЬ НИКАКАЯ СПЕШКА НЕ СТОИТ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

Автор: заведующий редакционно-издательским отделом городского Центра здоровья Баландина Е.А.  
Художественное оформление: художник городского Центра здоровья Кишкин А.С.  
Работа над текстом: редактор городского Центра здоровья Кравченко Д.О.  
Ответственный за выпуск: заведующий городским Центром здоровья Кавриго С.В.

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»  
Городской Центр здоровья



# ГОЛОЛЁД

ПРЕДОТВРАЩАЕМ ПАДЕНИЕ

Минск



Зима – не только волшебное время года, но и опасное. В это время года резко возрастает вероятность травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты и неправильно подобранная обувь.



Всем нам известно, что гололед – не самый лучший спутник в зимнюю погоду. Он чреват опасными травмами, переломами и даже сотрясением мозга. Казалось бы, поскользнуться или нет в гололед – это настоящая лотерея и случайность, которую нельзя предотвратить. Но это не совсем так.

В зимний период преобладают ушибы и переломы костей, вывихи. Пострадавшие преимущественно находятся в трудоспособном возрасте (около 80%). Дети до 18 лет составляют 2%, а лица старше 60 лет – около 8%.

Несмотря на обилие факторов риска, основной причиной травм зимой является банальная спешка. Второпях многие не замечают льда, припорошенного снегом, из-за чего происходят падения и случаются травмы. Переломы конечностей возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке. В ней легко споткнуться и упасть.



#### КАКИЕ ЖЕ МЕСТА ЯВЛЯЮТСЯ ПОТЕНЦИАЛЬНО ТРАВМООПАСНЫМИ В ПЕРИОД ГОЛОЛЁДА?



- ступеньки подъездов;
- ступеньки подземных переходов;
- остановки общественного транспорта;
- горки, в том числе детские.

## ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ КОВАРНОЙ ПОГОДЫ, НУЖНО СОБЛЮДАТЬ РЯД ПРОСТЫХ ПРАВИЛ:



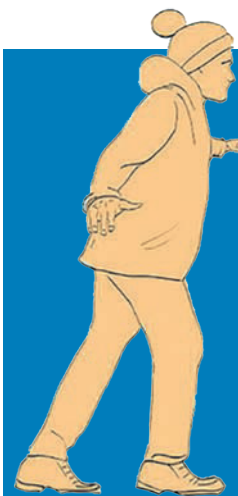
**ИЗНАЧАЛЬНО НУЖНО ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗИМНЮЮ ОБУВЬ.** Она должна надежно фиксировать лодыжки, чтобы избежать вывиха. Выбирайте ботинки с широкой и устойчивой подошвой, с ребристой или шипованной поверхностью. А женщинам лучше отложить каблуки на другой, более безопасный, раз. Даже если вы пользуетесь личным автомобилем или передвигаетесь по городу на такси – не игнорируйте этот совет, потому что от погодных условий, увы, никто не застрахован.



**ОДЕЖДА ТАКЖЕ ИГРАЕТ НЕМАЛОВАЖНУЮ РОЛЬ.** Она не должна сковывать движения и затруднять обзор. Лучше всего, если куртка будет без огромного капюшона или высокого ворота.

**СЛЕДИТЬ ЗА ПРОГНОЗОМ ПОГОДЫ.** Это позволит заблаговременно подготовить подходящую одежду и обувь. Образование гололеда особенно вероятно при температуре воздуха от 0° до -3° С.

## А КАК ВСЁ-ТАКИ ХОДИТЬ?



- **ВО-ПЕРВЫХ**, не торопитесь. Если вы часто опаздываете, то постарайтесь рассчитать свой маршрут так, чтобы выйти пораньше.
- **ВО-ВТОРЫХ**, старайтесь ходить в тех местах, где можно за что-то схватиться, если нужно будет удержаться на ногах (поручни, деревья).
- **В-ТРЕТЬИХ**, шаги должны быть мелкими и частыми. И, да, никогда не держите в гололед руки в карманах. Падение в этом случае грозит серьезными травмами. Чуть разведите руки в стороны и балансируйте.