 **Стережіться несподіванок взимку**

З настанням зими „вуличний” травматизм сезонно зростає більше ніж у два рази.

Статистика говорить, що головною причиною травматизму взимку є банальний поспіх. Багато хто просто не помічає льоду, припорошеного снігом, внаслідок чого падає і отримує різні травми. У поспіху люди схильні не помічати навіть відкритого льоду. Крім того, значна частина травм пов'язана з громадським транспортом. Ковзають і падають як при вході в автобус або тролейбус, так і при виході з них.

Найбільш поширені травми - переломи кінцівок - виникають через те, що падаючи, людина інстинктивно виставляє вперед руку і обрушується на неї усією вагою тіла. Аналогічно незручно виставлена нога ламається в ділянці гомілки. У жінок цьому сприяє також носіння взуття на високих підборах. У такому взутті легко спіткнутися і впасти. Літні люди, через вікові особливості скелета (підвищена крихкість, менша еластичність зв'язок і м'язового каркаса), нерідко отримують дуже серйозні ушкодження. Вони частіше ламають хребет, шийку стегна. У літньому віці навіть невеликий удар може викликати перелом, у 95% випадків страждають жінки.

Змінивши ряд зовнішніх і внутрішніх чинників, можна убезпечити себе в зимовий період від травм, дотримуючись певних правил безпеки.

Як треба падати „правильно”?

Якщо відчуваєте, що падаєте, постарайтеся сісти - так зменшиться висота, з якої ви падаєте. Окрім того, у момент падіння треба згрупуватися - притягнути підборіддя до грудей, прибрати кисті рук до живота, притиснути лікті до боків. Постарайтесь висунути плечі вперед і тримати ноги разом. У поєднанні з присіданням - це і дасть можливість згрупуватися. Основна умова для правильного виконання - не боятися забиття заздалегідь.

Якщо, посковзнувшись, ви втратили рівновагу, ні в якому разі не приземляйтесь на випрямлені руки! Постарайтеся згрупуватися і зробити поворот убік, так, щоб удар припав у бічну поверхню тулуба. Так ви убезпечите хребет, таз і кінцівки від перевантажень. Цей прийом рекомендується для людей старших 50 років.

Якщо ви падаєте на спину - притисніть підборіддя до грудей, а руки розкиньте можливо ширше, це захистить вас від черепно-мозкової травми.

Якщо падаєте зі слизьких сходів, дуже важливо захистити голову; постарайтесь прикрити її руками. Не намагайтеся загальмувати падіння, розкидати руки і ноги - це тільки збільшить кількість переломів.

Як запобігти можливим травмам?

Запобігання травмам можна віднести до сфери їх профілактики. І, як показує уся та ж всюдисуща статистика, це значною мірою знижує їх кількість. Для попередження зимового травматизму необхідно дотримуватися наступних простих правил:

Носити взуття бажано на плоскій підошві або на низьких квадратних підборах. Краще, якщо підошва буде з великою ребристістю, що не ковзає.

В 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 підошви. Пам'ятайте, чим швидша хода, тим більший ризик впасти.

Особам літнього віку, найбільш схильним до травматизму, рекомендується прикріпити на підошву звичного взуття спеціальні накладки. Їх можна придбати у відповідних торгових точках.

Слід дотримуватися техніки безпеки, займаючись екстремальними видами спорту, використовати при цьому усі необхідні захисні аксесуари (налокітники, наколінники, шоломи і т. д.).

Важливо навчити дитину дотримуватись правил техніки безпеки при катанні на лижах, ковзанах, санчатах. Не забудьте забезпечити дітей усіма необхідними засобами 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 контролювати кожен свій крок!

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