

Профілактика зимових травм

Для попередження зимового травматизму необхідно дотримуватися наступних простих правил:

- Носити взуття бажано на плоскій підошві або на низькому квадратному каблучі. Краще, якщо підошва буде з великою ребристістю, яка 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 швидше крок, тим більше ризик впасти.
- Особам літнього віку, найбільш схильним до травматизму, рекомендується прикріплювати на підошву звичного взуття спеціальні накладки “проти ожеледиці”. Їх можна придбати у відповідних торгових точках.
- Слід дотримуватися техніки безпеки при занятті екстремальними видами спорту, використати усі необхідні захисні аксесуари (налокітники, наколінники, шоломи і т. д.).
- Важливо навчити дитину дотриманню 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 оцінювати кожен свій крок!

Виходячи на вулицю, треба оцінювати кожен свій крок! Пам'ятайте, краща профілактика зимових травм - це обережність і обачність!



