

## **ВЫНЬТЕ РУКИ ИЗ КАРМАНОВ**

Зима, мороз, гололед... Травматологам прибавилось работы. Вот какие советы помогут вам не упасть.

К сожалению, сплошь и рядом наши улицы покрывает корка льда. Чтобы свести риск падения, и следовательно – травмы, к минимуму, выполняйте несколько простых правил.

Не семените, согнув колени, когда идете по льду. Нарушается центр тяжести тела, оно приобретает неустойчивость.

Если держите что-либо в руках, особенно жесткое, например «дипломат» с пластмассовой ручкой, падая, разожмите руку, бросьте все – иначе есть риск сломать пальцы.

Падая, не старайтесь подставить руки, если вы, конечно, не тренированный спортсмен. Лучше попробуйте сжаться, сгруппироваться, как бы присесть, и заваливайтесь на бок.

Идя по гололеду, старайтесь ставить ногу на всю ступню. Если идти «с пятки», велик риск приложиться спиной.

Ни в коем случае не держите руки в карманах. Практика показывает, что в девяти случаях из десяти падающий вынуть руку не успевает. Результат – перелом предплечья.

А главное, идя по льду, не торопитесь – как бы вы ни опаздывали. Потерянные 15 минут никак не стоят двух месяцев в гипсе. Но если уж вам не повезло, вы упали и, более того, начав шевелиться, почувствовали где-либо в теле, в конечностях боль, не геройствуйте, не шагайте стиснув зубы, лучше попросите прохожих вызвать «Скорую помощь». Бывают трещины, переломы без смещения, и лечатся (срастаются) они относительно легко. Попробовав же опереться на травмированную конечность, вы вполне можете ее сместить. Тогда и неприятностей вам, и работы травматологам, хирургам прибавится во много раз.