**Автор: Геннадий Кайман**

**e-mail:** **caiman2015@yandex.ru**

[Статья](https://ninetrends.ru/ostorozhno-gololed/) о том, как не попасть к травматологу во время гололеда. Как правильно себя вести на льду. Все гениальное просто.

# Осторожно гололед! Учимся ходить и падать

 Зима в наших краях, кроме снега и радости детворе, традиционно доставляет народу дополнительные трудности в виде гололеда. Только одни переживают это время целыми и невредимыми, а другие с постоянством, достойным лучшего применения, ломают себе конечности и другие части тела. И дело тут не только в везении или, наоборот – в невезении.

 Учитесь управлять своей судьбой, не полагаясь на всемогущий рок и правильно себя вести во время гололеда. Читайте, применяйте правила и тогда не придется идти на прием к травматологу.

**Выбираем обувь**

 Нельзя ни в коем случае носить по гололеду обувь на каблуке, в частности «шпильки» женщинам. Подошва должна быть из относительно мягкой резины с крупным и глубоким рисунком, наподобие протектора автомобильной шины внедорожника.

 Существенно улучшают устойчивость на льду специальные приспособления – ледоходы, надеваемые на ботинки. Смотрятся они не очень эстетично, зато практически на 100% обеспечивают целостность ваших костей. Еще более простой и доступный способ создать условия для увеличения силы трения – наклеить на каблук и подошву тканевый лейкопластырь.

**Учимся правильно ходить**

1. Старайтесь передвигаться недалеко от стволов деревьев, всевозможных поручней, перил и так далее, чтобы в случае падения была возможность за что-либо ухватиться. Кстати, на краю тротуара, обычно, меньше «укатанность» льда и соответственно, меньше коэффициент скольжения.
2. Идти нужно мелкими шажками, не подымая высоко ноги, как бы «шаркающей» походкой.
3. Ноги должны быть чуть согнуты в коленях и немного шире расставлены, чем при обычной ходьбе. Такой походкой вы добьетесь большей устойчивости и равновесия.
4. Руки нельзя держать в карманах. При неуверенной ходьбе они помогают играть роль балансира – принцип канатоходца с шестом.

**Учимся правильно падать**

 Умение грамотно группироваться и «правильно» упасть – это целая наука, с которой, естественно, знакомы далеко не все пешеходы. Но знать и уметь воспользоваться простейшими навыками падения вполне по силам обычным гражданам даже притом, что весь процесс занимает всего доли секунд.

 Самый безопасный вид падения – это набок. При этом руку стороны падения нужно подвернуть под себя, выставив предплечье, которое сработает в качестве амортизатора. Инстинктивно человек в таком положении пытается выставить вперед ладонь – это путь к сложным переломам запястья. А отставленные при падении локти приведут к переломам локтевых суставов.

 Если вы падаете на спину, то постарайтесь подбородком прижаться к груди, а согнутые в коленях ноги прижать к животу. Получится подобие салазок кресла-качалки. Такая поза сохранит от черепно-мозговых травм вашу голову. Кстати, толстая вязаная шапка не только согреет в мороз, но и обеспечит роль прокладки-пружины, если при падении все же не удалось оградить эту часть тела от резкого соприкосновения со льдом.

 Наиболее опасный вид приземления, когда вы с размаху падаете задом на асфальт. Такая «посадка» чревата переломом шейки бедра, и в дальнейшем длительным лечением. В этом случае нужно постараться подтянуть к груди колени и все-таки упасть набок.

 Конечно, вы можете квалифицировать данные рекомендации, как пустые разглагольствования «теоретика». Но на самом деле это реальные и достаточно простые советы «из жизни», гарантирующие сохранность рук, ног и головы.

 Ешьте творог, сыр и рыбу для укрепления костей и будьте здоровы.