

Ежегодно в сезон гололеда Роспотребнадзором проводится мониторинг уличного травматизма населения г.Горно-Алтайска и Майминского района.

С наступлением зимы увеличивается число граждан, ставших жертвами уличного травматизма. Травматизм уличный - травмы, полученные пострадавшими вне производственной деятельности, на улицах, в открытых общественных местах независимо от вызвавших причин (кроме транспортных средств).

При падении на улицах люди получают различные травмы: переломы костей, растяжения и ушибы, ранения мягких тканей, вывихи суставов.

Только за прошедшую неделю зарегистрировано 12 случаев уличного травматизма в Горно-Алтайске, из них 8 человек получили уличные травмы на общегородской территории, еще 5 человек поскользнулись на территориях, прилегающих к торговым центрам и организациям. Всего за сезон (ноябрь-декабрь 2022 года) получили уличные травмы на территории города 28 человек. 32% пострадавших получили ушибы мягких тканей, 57% - переломы конечностей, у 10 % - вывихи и растяжение связок.

Преимущественно люди падают на скользких тротуарах, и пешеходных переходах, около торговых центров и административных зданий, на остановках общественного транспорта, т.е в социально-значимых общественных местах. Главная причина всех этих несчастных случаев - неудовлетворительное содержание пешеходной части дорог, остановок, территорий рядом с крупными торговыми объектами. К сожалению, не все службы и собственники объектов обеспечивают надлежащее состояние территории, за которую они несут ответственность.

Падения на скользкой улице можно избежать. Вот несколько советов:

Обувь для зимней непогоды.

Снег и гололед – худшее время для обуви на высоком каблуке или платформе. В это время также лучше избежать ношения ботинок на абсолютно плоской подошве, особенно, если речь идет о материале, который твердеет на морозе. Идеальным вариантом станут ботинки или кроссовки на толстой рельефной подошве с протектором.

Удобная одежда.

В морозные дни, когда на дорогах появляется ледяная корка, лучше отдать предпочтение удобным пуховикам, длиной чуть выше колена. В такие дни лучше избегать одежды в обтяжку, а также курток с большими капюшонами, закрывающими обзор. Если у вас собой тяжелая сумка, старайтесь равномерно распределить вес, иначе есть шанс потерять равновесие.

Устойчивость на льду.

Если вы оказались на очень скользкой дороге, самое время представить себя пингином и на время перевоплотиться в эту забавную птицу. Для этого нужно слегка согнуть ноги, не напрягая колени, и медленно передвигать ноги, стараясь наступать на всю стопу. Руки в такой момент не должны находиться в карманах, их нужно слегка развести в стороны, чтобы сохранить баланс.

Концентрация на скользкой дороге.

В метель и гололед лучше отказаться от разговоров по телефону и использования гарнитуры – это может отвлечь вас от опасной дороги и привести к падению.

Антискользящие накладки на подошву.

Если ваши зимние сапоги слишком скользкие, есть смысл отнести их мастерскую. Там на них наклеят специальные резиновые накладки, которые помогут обрести уверенность и

обезопасить вас на льду. Сделать зимнюю обувь немного устойчивей и безопасней можно и своими руками. Для этого наклейте на подошву несколько кусков лейкопластыря или квадратики наждачной ленты.

Наиболее опасными местами в период гололеда становятся лестницы. Чтобы не поскользнуться на них, шагайте медленно, не делайте следующий шаг до тех пор, пока обе ноги не окажутся на одной ступеньке. Если есть перила, обязательно придерживайтесь за них.

Подготовка к падениям. Падения – это всегда неожиданность и подготовиться к ним крайне сложно. Однако, знайте, что наиболее опасны падения на ягодицы, колени и локти. Также, очень распространенными являются сложные переломы кистей рук, поэтому не стоит тормозить себя выставленной ладошкой.

Избегаем скользких тротуаров. Запомните, к вечеру самым скользким местом тротуара станет центральная его часть. В такое время лучше идти по краю дорожки.

Защита рук.

Выходя на улицу зимой, не забывайте про перчатки. Они не только согреют ваши пальцы, но и защитят конечности от ушибов и обморожения при падении на лед. Берегите себя! Будьте готовы к непогоде!