**Профилактика травматизма в зимнее время**

1. Не выходите из дома в гололедицу без особой надобности.
2. Надевайте подходящую обувь с цепкой плоской подошвой.
3. Выстраивайте свой пеший маршрут по тротуарам, очищенным от снега и льда.
4. При движении по замерзшей дороге или тротуару перемещайтесь медленно, слегка скользя, как лыжник, наступая на лед всей поверхностью ботинка.
5. При передвижении по скользкой лестнице прочно держитесь за поручни, длинные полы одежды приподнимайте, чтобы не был закрыт обзор.
6. Используйте приспособления для хождения по льду: лейкопластырь, наждачная бумага, приклеенные к подошве, специальные устройства.

Если Вы потеряли равновесие, постарайтесь упасть правильно.

1. Сгруппируйтесь: втяните голову в плечи, локти прижмите к бокам, кисти рук к животу.

2. Присядьте, это уменьшит высоту падения.

3. Напрягите мышцы и постарайтесь упасть на бок.

4. При падении на спину прижмите подбородок к груди и широко расставьте руки.

5. При падении со скользкой лестницы, необходимо прикрыть голову и лицо руками. Не стоит пытаться затормозить падение расставлением конечностей. Это приведет к большему количеству травм.

Как нельзя падать?

1. На вытянутую руку: возможен перелом костей, образующих локтевой сустав, лучезапястный сустав.

2. На локоть: велика вероятность перелома ключицы или лопатки.

3. На ягодицы: возможен перелом копчика или компрессионный перелом позвоночника.

4. На колено: перелом коленной чашечки или травмы мягких тканей коленного сустава.

Если вы упали и почувствовали сильную боль, а ушибленная конечность перестала полноценно выполнять свою функцию, следует вызвать бригаду скорой медицинской помощи. Не стоит легкомысленно относиться к возможным травмам при падении.