Травмы, ушибы, вывихи, переломы они очень часто встречаются в зимний период. И часто виноваты могут быть в неудачном приземлении не наша невнимательность или необработанные антигололёдной смесью пешеходные дорожки, а сапоги и ботинки! В погоне за модой и красотой мы иногда забываем, что зимняя обувь должна быть не только красивой, модной и тёплой, но и удобной. На что же нужно обратить внимание при покупке обуви и как правильно передвигаться, чтобы избежать различных травм? Мы рекомендуем придерживаться следующих правил.

1. Для движения по зимней улице выбирайте как себе, так и вашим детям удобную обувь без каблука ( лучше на платформе) или на невысоком каблуке ( до 4 см).

2. Подошва должна быть с глубоким протектором ( поперечным рисунком) в разных направлениях - он будет обеспечивать устойчивость и хорошее сцепление со скользкой поверхностью. При этом чем выше сама подошва, тем теплее будет ногам.

3. Лучшие материалы для подошвы - термоэластопласт или резина. Они при очень низких температурах сохраняют эластичность и не скользят. А вот демисезонная обувь (для ношения осенью и весной), а также кроссовки на морозе «дубеют» и становятся очень скользкими.

4. Лучше всего защищает голеностоп от травм обувь с высоким берцем (голенищем, закрывающим берцовую кость).

5. В зимнее время старайтесь идти медленнее обычного, обходя скользкие места и напоминайте об этом своим детям. Руки при движении держите свободными.

Если вы поскользнулись и начали падать:

1. Сгруппируйтесь, напрягите мышцы и постарайтесь упасть на бок.

2. Не выставляйте руки, чтобы избежать перелома, - лучше ими защитить голову.

3. Падая, попытайтесь согнуть колени, как бы присесть. Это снизит высоту падения.

Если после падения появилась сильная боль в повреждённой конечности или головокружение, срочно обратитесь в больницу! И не принимайте обезболивающих препаратов до назначения врача.

Как сделать неподходящую обувь для зимы более безопасной?

Сделать неподходящую обувь для зимы более безопасной смогут специальные насадки – ледоступы ( антислипы). Они подходят для любых моделей, крепятся на носок или пятку и регулируются по размеру.

Кстати: Если вам срочно нужно выйти на улицу в гололёд, а ледоступов нет, временно поможет лейкопластырь. Отрежьте несколько кусочков и приклейте их на подошву в области носка и пятки. Но помните: этого средства хватит ненадолго – лейкопластырь намокнет и отклеится.

Уважаемые родители! Соблюдайте эти правила. Это поможет избежать вам и вашим детям различных зимних травм! Берегите себя и своих близких!