**Консультация для воспитателей**

***Внимание – весна***

***(правила поведения во время прогулок в гололед, таяния снега)***

При падениях во время гололеда случаются разные переломы, чаще всего рук и ног. К примеру, у женщин чаще травмируется лучевая кость предплечья, запястья. Обычно человек выдвигает руки вперед, когда падает, но женщины при этом стараются защитить еще и то, что несут в руках, и удерживают свою ношу до последнего. Кроме того, женщины после пятидесяти лет подвержены повышенной ломкости костей — остеопорозу, и эти травмы опасны именно для пожилых представительниц прекрасного пола.

Если вы все-таки упали и ушиблись, то к пострадавшему месту необходимо сразу же приложить холод, чтобы отек и синяк не разрастались. Это может быть снег, лед, бутылка с холодной водой – все что угодно. Для уменьшения отека положите травмированную конечность на возвышенность. При ушибах сразу же возникает боль, причем он а может быть очень сильной и не стихать в течение нескольких часов. Но двигать ушибленной рукой или ногой вы можете. Именно это отличает ушибы от переломов и вывихов, при которых согнуть поврежденную конечность даже с чужой помощью невозможно. Женщины, которые в гололед ходят на каблуках, часто подворачивают ноги и получают растяжение. По симптомам оно очень напоминает обычный ушиб. Если во время падения вы почувствовали резкую колющую боль в поврежденном месте и хруст, то, вероятнее всего, у вас перелом. Ни в коем случае не двигайте сломанные кости. Подобными действиями вы можете перелом без смещения превратить в более тяжелый – перелом со смещением, а также повредить сосуды и нервы обломками кости. Лучше сразу же обращаться к специалистам, вызвав по мобильному«скорую».

Ледовая акробатика

По гололеду лучше ходить на чуть согнутых в коленях ногах и ступать на всю подошву, не поднимая ноги высоко, словно скользя по льду, чувствуя каждую впадину и бугорок дороги. Не следует разговаривать по мобильному телефону на ходу – внимание должно быть максимально сконцентрировано на тротуаре. Очень важно не держать руки в карманах! Не стоит спешить, тем более пытаться бежать по скользкой дороге, особенно вблизи проезжей части. Если вы чувствуете, что вот-вот упадете и ничего уже нельзя сделать, тогда постарайтесь просто присесть - это хороший способ удержаться на ногах. И не пытайтесь при этом «спасти» дорогую шубу, сумку, дубленку – здоровье всегда важнее. Если после падения через некоторое время почувствовали головную боль, тошноту, боль в суставах, у вас образовались отеки – не занимайтесь самолечением, срочно обратитесь в травмпункт.

**Специалисты-травматологи рекомендуют обратить внимание на походку: ступать надо на всю подошву, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки должны быть не заняты сумками, зимой лучше носить сумки через плечо. Пожилым людям нужно не стесняться брать в руки трость с резиновым упором или в крайнем случае заготовьте себе на зиму удобную палку с заостренным концом.**

И вообще, всем нужно учиться, искусству падать. В момент падения нужно сжаться, присесть - темсамым снизить высоту падения, напрячь мускулы, а, коснувшись земли, обязательно перекатиться: удар, направленный на вас, растянется и израсходует свою силу наверчение.

Противогололедные хитрости

Чтобы не упасть вовремя гололеда, можно на каблуки обуви наклеивать рифленые резинки от лыж.

Чтобы уберечься отпадений в гололед, можно с успехом применить довольно простой способ: на каблуки на подметку приклеиваются или прибивается гвоздями набойки, сделанные из старых валенок. Причем лучше всего для этой цели подходит в качестве материала не голенище валенка, а его подошва.

Чтобы уменьшить опасность поскользнуться, можно на подошву и каблук обуви наклеить куски крупнопористого поролона толщиной 1—1,5 см. Приклеенные водостойким клеем или эпоксидной смолой, они прослужат дней 10—15.

Кусок войлока, вырезанный из голенища старого валенка и наклеенный на каблук, дает возможность устойчиво ходить даже по чистому льду.

Выходя из дома в скользкую погоду, можно на каблуки надеть хомутики, сделанные из стальной полоски толщиной в 1-1,5 мм, шириной - 20 миллиметров. Надевается хомутик с таким расчетом, чтобы кромка его на 1-2 мм выступала над поверхностью каблука. На хомутике делаются три язычка, которые загибают на опорную поверхность каблука. Они надежно удерживают хомутик на каблуке. Подойдя к дому, отогните выступы, и хомутик без особых усилий снимается.

В «скользкую» погоду перед выходом на улицу можно на каблук надевать скобку из пружинной проволоки, повторяющую очертания каблука, и снимать ее перед входом в помещение.

Чтобы ботинки не скользили в гололед, можно на них поставить зазубренные дужки из металла толщиной полтора-два миллиметра. В помещении, чтобы не портить полы, дужки откидываются в нерабочее положение.

Можно к подошвам и каблукам приклеить кусочки водостойкой наждачной бумаги на тканевой основе. Приклеенные водостойким клеем, они прослужат несколько дней.

Если никаких приспособлений вы соорудить не успели, а надо срочно выходить из дома, воспользуйтесь подручными средствами, имеющимися в каждой домашней аптечке: к подошвам и каблукам обуви приклейте широкие полоски лейкопластыря. Эти наклейки прослужат вам около недели.

Если в запасе есть время, не сложно изготовить подковки на каблуки из стальной проволоки толщиной 2 мм. Такие подковки не стучат, их легко закрепить. Можно так же изготовить из проволоки спирали для каблука и подметки, которые легко надеваются при надобности и так же легко снимаются, когда надобность в них отпадет.

Чтобы наверняка застраховать себя от падения, можно пристегнуть к обуви брусочки с выступающими шипами от вбитых в них гвоздей.

Если у вас довольно толстые каблуки и подошва, закрепите в них противогололедные выдвижные шурупы. При выходе на скользкую дорогу, их вывинчивают монеткой на полтора-два оборота, а при входе в помещение вновь завинчивают до отказа.

Учимся правильно ходить и падать в гололед

ХОДБЬА

-Шаг должен быть мелким и частым. Колени чуть согнуты.

- Руки ни в коем случае не держите в кармане! Размахивайте ими при ходьбе, удерживая равновесие.

- Каблуки, и тем более шпильки, прочь! Ботинки должны быть на не скользящей рифленой подошве. Лучше протекторы (тракторная).

- Не забывайте про шапку. Чем мягче и плотнее, тем лучше. Хотя бы вязаная сверху капюшон. Она смягчит удар, если упадете на затылок. Или того хуже, пересчитайте головой ступеньки метро.

- Спускаясь и поднимаясь, обязательно держитесь за поручни. Особенно это касается пожилых людей. Ставьте на ступеньку обе ноги, потом уже шагайте на следующую.

ПАДАЙТЕ НА БОК

- Один из самых сложных переломов в гололед - лучезапястный,- говорит наш эксперт. - По инерции люди всегда падают на ладонь, Причем вытянутой руки. Получается сложный перелом запястья, иногда со смещениями разрывом сухожилий. Заживает он очень долго, часто рука перестает нормально сгибаться. Падать на бок, на предплечье, амортизируя, таким образом, удар. Конечно, нужно стараться не выставлять назад локти, чтобы не было локтевого перелома. Старайтесь сгруппироваться так, чтобы опереться на предплечье.

Еще один из самых тяжелых переломов - головка шейки бедра. Особенно часто он случается у пожилых людей, страдающих остепорозом. Происходит это, когда человек с маху бухается на асфальт задом. Поэтому, поскользнувшись, постарайтесь сгруппироваться, подтянув колени к груди, и упасть опять-таки набок.

К УШИБУ - ХОЛОД

- Если вы с маху «приземлились» на колено или локоть, дома обязательно приложите в ушибу что-то холодное/. - Это лучше, чем многочисленные обезболивающие мази. Прикладывать к ушибленному месту можно даже мороженое мясо или тряпку, намоченную холодной водой из-под крана.

Главное - ненадолго, не больше, чем на несколько (15-20)секунд. И не злоупотребляйте охлаждением, если ушибли затылок – можете навредить. С травмой головы - сразу в травмпункт!

ВСЕ-ТАКИ ПЕРЕЛОМ? ЕШЬТЕ РЫБУ С КОСТОЧКАМИ

Травматологи обычного столичного травмпункта настоятельно советовали:

- есть сушеную рыбку с косточками (там полезный для костей фосфор), да и вообще любую рыбу и морепродукты;

- не пренебрегать творогом (нужный кальций), особенно хороши мягкие сорта, типа моцареллы, адыгейского;

- объедаться холодцом (содержит желирующие вещества,сохраняющие гибкость суставов), а так же киселем, заливным и прочими желейными радостями;

- кроме того, по мнению врачей-травматологов, помогают заживлению костей и суставов, авокадо (съедать по штуке в неделю). А также семечки, особенные кунжутные и тыквенные;

- не забывайте про витаминно-минеральные комплексы, полезно попить мумие.

ВАЖНО!

На время заживления откажитесь от пасленовых (тех же помидоров), благодаря которым в костях и суставах может накапливаться кислота. И ограничьте на время красное мясо: говядину, баранину.

Учимся правильно ходить по льду и правильно падать

При гололеде отсутствует трение, то есть способность предметов сцепляться друг с другом, тормозить движение относительно друг друга. В результате человек скользит и падает

Физики утверждают, что вязким и не скользким, лед становится лишь при температуре -60 градусов. При всех температурах выше -60 лед всегда покрыт тонким слоем воды, что и делает его таким скользким.

При покупке зимней обуви следует проверять ее подошву на скольжение

Гладкая кожаная подошва, абсолютно не сцепляется ни с какой поверхностью.

Рифленая подошва, похожая на протектор автомобильной шины, дает трение.

Существуют приспособления, которые помогут сделать обувь менее скользкой

Если под рукой ничего нет, можно наклеить на каблук и подошву тканевой лейкопластырь

Лучший вариант – приспособления-ледоходы. Они легко надеваются на обувь и легко снимаются. Однако их следует носить только на улице, а перед входом в помещение – снимать.

Мужчины и женщины падают по-разному

При падении на скользкой поверхности женщины садятся на ягодицы. Наиболее частые травмы: вывихи и разрывы соединений между крестцом и копчиком, последствием этого могут быть боли в области копчика, и компрессионные переломы нижних грудных или верхних поясничных позвонков.

Зачастую падение с высоты собственного роста и у молодых, а тем более у пожилых людей, приводит к компрессионным переломам. Также при падении женщины часто пытаются опереться на кисть, в результате происходит перелом лучевой кости.

Мужчины, как правило, поскользнувшись, падают навзничь, ноги поднимаются вверх, а затылком сильно ударяются о землю. В результате происходит либо черепно-мозговая травма, сотрясение, ушиб головного мозга, но почти всегда– подвывих первых шейных позвонков – место соединения шеи с головой.

Учимся ходить по льду, не падая

Прежде всего, нужно стараться пройти в том месте, где можно за что-то схватиться и удержаться – возле стены дома, поручни, деревья. Пожилым людям помогут трости с противоледными наконечниками.

При ходьбе по льду не надо поднимать ноги. Следует идти, не отрывая ног от поверхности, можно сказать, шаркая ногами. Ноги следует ставить шире, чем обычно. И не засовывайте руки в карманы, они помогают балансировать.

**Учимся правильно падать**

**Конечно, падение всегда неожиданно, подготовиться к этому сложно. Но нужно запомнить: падая набок, следует подвернуть руку под себя, упав на верхнюю часть предплечья.**

**При падении навзничь нужно сгруппироваться, подтянув подбородок к груди и прижав к груди руки. Это поможет избежать черепно-мозговой травмы.**