ВНИМАНИЕ! ЗИМНИ ПОЛЕДИЦИ

При поледица е препоръчително

хората да остават у дома. Има обаче и такива, които не могат да си го позволят по различни причини. Затова е важно да се знае какво да направим, за да се предпазим от сериозни травми.

На първо място трябва да съобразим облеклото.

Забравете тесните панталони, рокли, връхни дрехи! Те ще ви пречат да пазите равновесие и да балансирате свободно при ходене по ледената покривка. Особено важно е да не са тесни в раменете и в ръкавите. Освен това трябва дрехите да са плътни, за да пазят топлината на тялото.

Другото важно нещо са подходящите обувки.

Те трябва да са с дебела подметка, големи грайфери, стабилен ток с височина максимум до 4 см и достатъчно широки при пръстите. Не бива да са съвсем равни отдолу, което прави моделите тип кецове опасни. Същото важи и за дамските модели на платформа. Най-сигурните грайфери редуват различна форма и големина. Обувките на висок ток, тези които са тесни и заострени при пръстите, с гладка повърхност на подметката са просто забранени.

Има и трикове,

които практичните хора са измислили преди нас. За да не се чувства човек като фигурист, върху обувките се слагат стари терлици или се залепва медицински лейкопласт на кръст на основната част на подметката и тока. В специализираните магазини пък би трябвало да се предлагат и специални метални накрайници с шипове, които се поставят на обувките и са удачни за условия извън града.

Препоръчително за възрастните хора

е при излизане да вземат със себе си стабилен бастун с гумен накрайник отдолу. В краен случай помага и дълъг здрав чадър или прът за опора. Непосредствено преди излизането трябва да се извърши раздвижване на тялото. Това се прави за по-голяма

сигурност и координация на тялото навън. Уместно е да се потърси стабилен придружител. Не е срамно да се потърси и помощ от непознат при нужда от помощ на хлъзгава повърхност.

Изключително важно е да успявате добре да балансирате тялото си при ходене.

При сняг и поледица това можете да постигнете, ако оставите ръцете си отпуснати отстрани на тялото. Трябва да се движат свободно при ходене. Още по-удачно е, ако свиете леко ръцете в лактите и ги държите малко разтворени спрямо тялото. При движение торсът трябва да е леко приведен напред. Ходенето извършвайте бавно и внимателно. Краката трябва да са поставени в по-широк разкрач, на нивото на раменете, за да се даде нужната стабилност на тялото. Пристъпването се извършва с леко сгънато коляно, а стъпките са малки. Много е важно да спазвате едно важно правило – при лед се ходи на цяло стъпало! Ако носите чанта, препоръчително е тя да е преметната през рамо, за да не нарушава баланса на тялото. Колкото и предпазни мерки да взема човек обаче, няма гаранция, че няма да падне.

Трябва да се знаят и някои правила за по-безопасно падане.

Първо не се плашете! Стегнете всички мускули и имитирайте ембрионална поза. Приберете главата към раменете, насочена напред към гърдите. Приберете и лактите до тялото отстрани, изправете гърба и леко свийте краката.
При падане извършите леко извъртане на тялото встрани, вместо политане назад. Важно е да се предпазите от падане назад, защото то е най-опасно. Ако все пак това се случи, се опитайте максимално да държите брадичката към врата и разперете ръце настрани, за да се смекчи удара и не се падне върху лактите. При падане напред не бива да се поставят ръцете пред тялото, независимо дали са изпънати или свити в лактите, тъй като това води до счупване. Опасно падане е и подобното на сядане на земята. При хората в напреднала възраст, които са склонни да го правят, това води до фрактура на тазобедрената шийка, при младите – на травма на опашната кост.

Все пак най-безопасно обаче е да останете вкъщи. Направете го днес, ако това е възможно.