Автор: *А. Песенко, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Зимний период - время, когда травмы становятся особенно актуальными. Гололед, снегопады, сильные морозы - все эти факторы увеличивают риск получения травмы. Поэтому важно помнить, как предотвратить травматизм в зимний период.

1.Будьте осторожны на улице. Гололед может быть невидимым, поэтому важно следить за поверхностью дороги и тротуаров. Обязательно используйте специальную обувь с противоскользящей подошвой и держитесь за перила при необходимости.

2. Следите за своей одеждой. Важно быть тепло одетым, чтобы избежать обморожения, но при этом одежда не должна быть слишком объемной, чтобы не мешать движению. Также обувь должна быть комфортной и удобной, чтобы избежать вывихов и растяжений.

3. Будьте внимательны на дороге. Зимой видимость может быть сильно ограничена из-за снегопадов и метелей, поэтому будьте осторожны за рулем и следите за дорожными знаками.

Также зима – это время забав и весёлых игр. Катание с горок – это не только веселое развлечение, но и место повышенной опасности. Именно оно становится причиной многих травм.

Как правильно кататься на снежных горках:

- не съезжайте с горки, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся;
- не задерживайтесь внизу, когда съехали, а поскорее откатывайтесь в сторону;
- не перебегайте ледяную дорожку, не переходите горку поперек, даже если, кажется, что никого нет или вы думаете, что успеете перебежать до того, как кто-то съедет;
- подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься навстречу спуску;
- нельзя кататься стоя на ногах и корточках;
- старайтесь не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотрите вперед, как при спуске, так и при подъеме;
- если уйти от столкновения нельзя (на пути дерево, человек и т.д.), то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности;
- если мимо горки идет прохожий, подождите, пока он пройдет, и только тогда совершайте спуск.

Уважаемые взрослые! Многих серьёзных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их игры были безопасными.

В рамках проведения Дня профилактики травматизма **15 декабря 2023 года с 13:00 до 15:00 по телефону 5-45-23 будет работать «прямая» телефонная линия.**
На ваши вопросы ответит врач-травматолог-ортопед (заведующий) травматологического отделения УЗ «Речицкая центральная больница»
Колесников Геннадий Георгиевич.