Автор: admin
28.07.2013 16:47 -

Как не поскользнуться и как правильно падать на льду?

У меня есть необычная фобия, которой нет названия. **Я боюсь льда** на дорогах. До слез. Бояться я начинаю еще осенью – «а как я буду ходить по льду?», «а вдруг я упаду?». Я стараюсь запомнить рельеф дороги, возвращаясь с работы, чтобы потом было легче идти. Фобия усугубляется тем, что во время моего возвращения домой уже темно (это в пять вечера-то, «спасибо» за перевод стрелок!). Я готова взять отпуск за свой счет в эти дни. Как было бы хорошо, если бы вода при температуре ниже нуля не замерзала!

Но даже тем, у кого нет такой фобии, тоже не хочется падать и травмироваться. Так что следующая информация для вас.

Каждый раз, когда выпадает и немного тает снег, коммунальные службы оказываются совершенно не готовыми к скользким дорогам и забывают (или не успевают) посыпать их смесью песка и соли. Но мы-то ждать не можем – нам надо идти по этому гололеду.

Первый пункт, снижающий вероятность падения, – это **«правильная» обувь**. У меня зимние кроссовки с хорошей ребристой подошвой, а вид девушек, цокающих по льду шпильками модных сапожек, повергает меня в ужас. Конечно, красота требует жертв, но сломанная рука вряд ли добавит вам привлекательности. Так вот, желательно зимой ходить в обуви на невысоком устойчивом каблуке, танкетке, с качественной подошвой. Народные умельцы в мастерской могут прошиповать ваши ботинки. Если жалко денег, можете дома обклеить подошву наждачной бумагой или простым лейкопластырем (на денек хватит).

Как идти. Именно идти – а не бежать к уходящему автобусу. Пожалейте свое здоровье. Старайтесь идти по обочине тротуара, по старым листьям, ближе к стенам домов, столбам и другим потенциальным опорам. Знающие люди советуют не держать руки в карманах – при падении вы их не успеете вытащить. К тому же, свободными руками легче контролировать равновесие. Наступать надо на всю подошву и не поднимать ноги высоко, делая шаги. Лучше скользить в буквальном смысле. Помните, в детстве вас учили не шаркать ногами? Забудьте это и шаркайте по льду, так вы будете чувствовать рельеф, и случайные бугорок или ямка не застанут вас врасплох. Расслабьте ноги в коленях и смотрите вниз, будьте готовы к падению (но надейтесь на лучшее) –

психологи считают, что именно готовность упасть снижает вероятность это сделать.

Если **вы уже поскользнулись**, постарайтесь присесть – вы упадете с меньшей высоты, чем могли бы. Не растопыривайте руки и ноги, лучше сгруппироваться и падать на бок. Не верьте, что пьяные падают и ничего не ломают, потому что их тело расслаблено. Ломают! Да еще как! А мышцы надо, наоборот, напрячь, чтобы удар пришелся на них, а не на ваши хрупкие кости и суставы. Голову втяните в плечи, ноги слегка согните и не старайтесь смягчить падение ладонями рук – можете получить перелом предплечья или запястья. Если вы падаете на спину, специалисты советуют подбородок прижать к груди, а руки раскинуть пошире и хлопнуть ими по земле в момент падения, чтобы стукнуться с меньшей силой (третий закон Ньютона в действии). Если вы падаете с высоты, например с лестницы, важно защитить голову и шею – постарайтесь прикрыть их руками.

Если вы сильно ударились, обратитесь в больницу или хотя бы к знакомому врачу. Банальный ушиб или вывих могут оказаться переломами, сотрясением мозга, обширной гематомой. Не нужно терпеть боль, берегите свое здоровье!

Автор - **Инна Левит**
Источник