

# Задача о профилактике травм во время гололёда

Т.А. Курдай

**Автор:** Курдай Татьяна Алексеевна, учитель ОБЖ средней школы №19 г. Калининграда.

**Предмет:** Основы безопасности жизнедеятельности.

**Класс:** 5.

**Тема:** Опасные ситуации на улице.

**Профиль:** Общеобразовательный.

**Уровень:** Общий.

**Текст задачи.** Зимой, счастливо избежав при выходе из подъезда падения на голову кома снега или сосульки, надо внимательно смотреть под ноги. Летом запросто можно поскользнуться на банановой корке, зимой и того проще — на корке ледовой. По статистике, за год в стране регистрируется 1,5–2 млн переломов, вывихов, растяжений, ушибов и прочих травм, последовавших за падением на тротуаре зимой. Назови-

те последствия таких травм и профилактические мероприятия, которые будут способствовать уменьшению их количества.

а) Выделите ключевые слова для информационного поиска.

б) Найдите необходимую информацию.

в) Обсудите и проанализируйте собранную информацию.

г) Сделайте выводы.

д) Сравните ваши выводы с выводами известных людей.

## Возможные информационные источники

Я познаю мир: Основы безопасности жизнедеятельности: Энцикл. М.: АСТ; Астрель, 2003.

<http://health.rambler.ru/articles/10201/>

<http://www.amur.info/news/2005/11/09/15.html>

<http://www.info01.ru/gololed.php>

## Культурные образцы

Я познаю мир: Основы безопасности жизнедеятельности: Энцикл. М.: АСТ; Астрель, 2003.

Чтобы не попасть в число этих страдальцев, можно приклеить полоски лейкопластыря на подошвы. На день такой конструкции хватает. А ещё лучше в такие дни надевать обувь на микропористой или каучуковой подошве, с маленьким каблучком. Специалисты-травматологи советуют также ходить по гололёду не торопясь, ступая сразу на всю подошву, будто вы идёте на лыжах.

Вашим бабушкам и дедушкам лучше в такие «скользкие» дни вооб-

ще не выходить из дома. А уж если нужда заставит, взять с собой трость с резиновым наконечником или даже просто лыжную палку с шипом на нижнем конце.

<http://health.rambler.ru/articles/10201/>

Наряду с традиционными для зимы простудными заболеваниями не менее распространёнными в этот период являются всевозможные зимние травмы. Большинство из них связано либо с суровыми морозами, либо с неустойчивой погодой, сопровождающейся появлением таких травмоопасных факторов, как сосульки и гололёд. Если при этом учесть, что мы постоянно торопимся и носим совершенно неподходящую для перемещения по скользким участкам пути обувь, то вероятность получения перелома, растяжения или сотрясения мозга ещё более возрастает.

Благодатную почву для специфического зимнего травматизма создают обильные снегопады, ветры, перепады температур и плохо убираемые дороги. Как правило, упав на улице, получив ушиб руки, ноги или какой-нибудь другой части тела, мы поохаем, поругаем дворников и бежим дальше, не считая нужным обратиться к врачу в травмопункт. Между тем последствия таких травм могут оказаться плачевными, приводя к развитию посттравматических артритов, бурситов и других заболеваний.

Например, безобидный, казалось бы, ушиб головы, полученный в результате упавшей с крыши сосуль-

ки или вашего собственного падения в гололёд, на самом деле может вызвать сотрясение мозга, последствия которого проявятся лишь через два-три года в виде таких остаточных явлений, как снижение показателей зрения, появление шума в ушах, частые головные боли, быстрая утомляемость или резкое ухудшение памяти.

Порой, почувствовав при падении слабую боль, многие успокаивают себя тем, что она обусловлена ушибом. На самом же деле боль может быть вызвана переломом, который, оставаясь долгое время незамеченным, приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьёзного лечения.

Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные правила техники безопасности. Во-первых, если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травмотологический пункт.

Во-вторых, носите только удобную обувь. К сожалению, современная модная обувь только усугубляет травмоопасную ситуацию. Высокий тонкий каблук и длиннющий узкий мыс, иногда загибающийся кверху, — это именно то, что нужно для падения и получения ушибов, вывихов и переломов ног. Расстаньтесь с сапогами на высоких каблуках. Сапоги должны быть устойчивыми — либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3–4 см. Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить.

Если же это случается, и у вас нет другой пары, то перед выходом на улицу наклейте на подошву в области мыска и пятки по куску лейкопластыря. Используйте для этого не импортные тоненькие наклейки, а плотный ленточный лейкопластырь. Вы сразу же заметите, насколько устойчивее стала ваша нога. Старайтесь также избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе окружной путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.

Причиной падения и последующих травм может стать сумка на длинных ручках, если она сильно нагружена. Такая сумка смещает центр тяжести, не позволяет вам вовремя сманеврировать, если вы поскользнулись, и, что называется, «тянет» вас вниз. В связи с этим откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.

<http://www.amur.info/news/2005/11/09/15.html>

До 12 человек обращаются в травмпункт ежедневно. Теоретически каждый пострадавший может подать иск на магазин или РЭУ. Но доказать, что травму он получил именно из-за гололёда, очень сложно.

Если вы не офисный работник и часто ходите по улицам, забудьте о модельной обуви, а тем более о сапогах на шпильках. Как предупреждают продавцы, пластиковая подошва для гололёда не подходит. Лучше купить ботинки на резиновой подошве с протектором.

Против скольжения поможет профилактика, утверждают в мастерских по ремонту обуви. Там за 80 рублей приклеят к сапогам специальный материал. Ходить в обновлённых сапожках можно по льду, по снегу, по асфальту, но не по лужам. Некоторые умельцы профилактику зимней обуви делают самостоятельно: приклеивают к подошве обычный пластырь. Это дёшево, сердито, но не долговечно.

Покупать специальную обувь, делать профилактику, ходить на цыпочках, научиться правильно падать — бороться с гололёдом можно и более радикальными методами.

<http://www.info01.ru/gololed.php>

Гололёд — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлаждённого дождя и мороси (тумана). Обычно гололёд наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров. гололедица — это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

### **Как действовать во время гололёда (гололедицы)**

Если в прогнозе погоды даётся сообщение о гололёде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

Подготовьте мало скользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой). Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заострёнными шипами.

Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчить удар о землю. Гололёд зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населённого пункта о месте обрыва.

### ***Как действовать при получении травмы***

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с иском о возмещении ущерба.

### **Методический комментарий**

Решая эту задачу, ученики находят значения понятий «травма», «профилактические мероприятия». Анализируя полученную информацию, они знакомятся с последствиями травм, полученных при падении во время гололёда, знакомятся с мерами профилактики подобных падений на скользком тротуаре, делают вывод о необходимости применения в повседневной жизни знаний, приобретённых в ходе решения задачи.