



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным

19.02.2026 19:02

**Профилактика травм в гололед**



В связи с резкими перепадами температуры воздуха и выпадением осадков происходит обледенение поверхностей, что является основной причиной падения пешеходов и получения травм. Чаще всего при падении на льду страдают суставы, происходит повреждение связок, вывих или даже перелом. Некоторые травмы могут иметь серьезные последствия.

Александр Борисович Муллов, заведующий медицинским центром ФГКУ «Национальный центр подготовки специалистов по профилактической беседе на тему «Осторожно, гололед!».

Падение даже с высоты собственного роста может привести к серьезным травмам, при этом отсутствие физической подготовки. Снизить риск последствий помогают правильные действия в момент падения.

Если равновесие уже потеряно, рекомендуется в первую очередь защитить голову, подтянуть ноги к груди, отпустить предметы из рук, повернуть тело на бок и постараться расслабиться. Сгибание коленей и опираясь на руки, ухватившись за опору, также уменьшают риск травм.

Не стоит приземляться на вытянутые руки, локти или колени – удар лучше распределять по плечам и бедрам. Если падение происходит с высоты, или кувырка это может дополнительно смягчить падение. После падения советуют не спешить вставать.

Для профилактики потери равновесия рекомендуется избегать скользких поверхностей, не спешить, использовать дополнительную опору при необходимости, передвигаться по хорошо освещенным местам.

При появлении боли, головокружения или других тревожных симптомов после падения следует обратиться к врачу.

Будьте осторожны и заботьтесь о своей безопасности в зимнее время.