



## PASLYDIMAI – VIENAS DIDŽIAUSIŲ ŽIEMOS PAVOJŲ



Žiemą atšalus orams, išskyla didelis traumų paslydus ir nugriuvus pavojus. Slidžios gatvės – viena dažniausių pėsčiųjų traumų priežasčių.

Siekiant išvengti traumų žiemą, patariame laikytis šių rekomendacijų:

- Neskubėkite!
- Būkite dėmesingi ir atidūs lipdami laiptais, laikykitės už turėklų!
- Būkite atidūs išeidami iš pastatų į lauką!
- Iš viešojo transporto išlipkite atsargiai, laikykitės už turėklų!
- Avėkite tinkamus batus grubaus reljefo padu, venkite aukštakulnių. Patariama naudoti batų apkaustus. Juos lengva užsidėti ir nusiimti, jie beveik nepastebimi ant batų, o nusiėmus užima nedaug vietos.
- Geriau eikite sniegu, o ne slidžiais šaligatviais.
- Tamsiu paros metu būtinai dėvėkite atšvaitus. Juos seginčius pėsčiuosius vairuotojai pastebi anksčiau. Tai labai svarbu, kadangi slidžiose gatvėse automobilio stabdymo kelias daug ilgesnis.
- Jei paviršius, kuriuo einate, labai slidus, išskleiskite rankas į šonus ir šliuožkite kojomis tarsi slidininkas.
- Ypač saugiai ir atsargiai lipkite iš automobilio. Prieš lipant abi kojas tvirtai pastatykite ant žemės ir tik tada judėkite.
- Apsirenkite šiltai. Būnant šiltai apsirengus, raumenys atsipalaiduoja, jei jaučiate šaltį raumenys linkę įsitempti.
- Naudokite pagalbines priemones - šiaurietiško ėjimo lazdas arba lazdas su smaigaliu.
- Eidami nesinaudokite mobiliuoju telefonu!!!

Jeigu paslydote ir krentate, reikia mokėti taisyklingai kristi. Patariama *atsipalaiduoti*, tuomet raumenys neįtempti ir kritimo smūgis švelnesnis.

Viena efektyviausių griuvimų profilaktikos priemonių – pusiausvyrą gerinantys pratimai, todėl labai svarbu reguliariai mankštintis. Keletas pratimų, kurie padės sumažinti slydimo – griuvimo riziką:

- Stovėjimas ant vienos kojos. Atsistokite ant vienos kojos. Pastovėkite kiek įmanoma ilgiau. Pakartokite kita koja;
- Pasivaikščiokite ant pirštų galų. Pasistiebkite ir pavaikščiokite ant pirštų galų;
- Stovėjimas ant nestabilaus paviršiaus. Po kojomis pasidėkite nestabilią platformą (galima panaudoti pagalvėlę/ sulankstytą pledą) ir stovėkite;
- Pritūpimai ant nestabilios platformos. Po pėdomis pasidėkite nestabilią platformą. Padarykite 10 pritūpimų: lenkdami kelius ir tiesdami rankas į priekį.

Išvengti kritimo ne visada pavyksta. Patyrus traumą, vienu ar kitu laipsniu, nukenčia minkštieji audiniai. Pažeidimo laipsnis labai priklauso nuo traumos sunkumo ir individualių žmogaus organizmo savybių. Įvykus minkštųjų audinių pažeidimui, pirmiausia organizmas reaguoja ūmia uždegimine reakcija: padidėjusi pažeistos vietos temperatūra, paraudimas, skausmas, patinimas ir, priklausomai nuo pažeistos vietos, funkcijos apribojimas. Uždegiminė fazė trunka 24-72 val., todėl pirmomis valandomis rekomenduojama vadovautis RICE protokolu:

\* R (angl. rest), ramybė – *nutraukti bet kokią veiklą, keliančią skausmą;*

\* I (angl. ice), šaldymas – *pažeistą vietą reikia šaldyti po 15–20 min. 4–8 k./d.;*

\* C (angl. compression), kompresija – *patinimui sumažinti padeda pažeistos vietos kompresija, tinka elastinis bintas;*

\* E (angl. elevation), pakėlimas – *pažeistą galūnę, kiek įmanoma, laikyti pakeltą, kad sumažėtų patinimas.*

Patyrus traumą, būtina pasikonsultuoti su specialistais.



## ***Kaip eiti per ledą***

**EIKITE, KAIP  
PINGVINAI SVORĮ  
LAIKYDAMI KŪNO  
PRIEKYJĘ ANT  
PRIEKINĖS KOJOS**

**MAŽAIS ŽINGSNIAIS**

**RANKOS PLAČIAU**

**ŽENKITE PILNA PĖDA**

**SULENKITE KELIUS**

**NEIKIT DIDELIAIS  
ŽINGSNIAIS**

**NĖLAIKYKIT RANKŲ  
KIŠENĖSE**

**NEVAIKŠČIOKIT  
GREITAI**



**DŽIAUKIMĖS ŽIEMA ATSAKINGAI IR ATSARGIAI**

