



Natūralu, kad šaltuoju laikotarpiu padaugėja traumų, apsaugoti save ir artimuosius galima imantis paprastų, bet veiksmingų priemonių.

### **Kaip čia nepaslydus...**

Pargriuvimas paslydus – dažnas ir itin nemalonus žiemos atributas. Laimingesniais atvejais kuriam laikui maudžia kūno dalį, ant kurios nukrentama, ją nusėja mėlynės. Tačiau pasitaiko, kad tokie nelaimingi įvykiai baigiasi ir riešo, klubo lūžiais, galvos, net stuburo traumomis. Tad esant itin nepalankioms oro sąlygoms, nenuvalytiems keliams, kartais geriau likti namie.

Jei išeiti laukan, net esant nepalankioms oro sąlygoms, būtina ir nemažą atstumą turėsite keliauti pėsčiomis sniegu ar ledu, pasistenkite neskubėti. Vaikščiokite lėtai, mažesniais žingsniukais nei įprastai. Rinkitės žiemos sąlygoms tinkančią avalynę – ne tik šiltą ir patogią, bet ir su guminiu, nelygiu padu. Savaime suprantama, kad kuriam laikui moterys turėtų pamiršti avalynę aukštais kulnais. Ypač atsargiai reiktų eiti gatvių pakraščiais ar per pačią gatvę.

Nedidelis patarimas – eidami slidžiu, ledu padengtu paviršiumi, švelniai sulenkite kelius. Taip bus mažesnė tikimybė, kad paslysite, o jei ir paslysite, turėsite daugiau šansų nukristi neskausmingai. Taip pat koją statykite „pilna“ pėda. Geriausia, kad rankose nieko neneštumėte ir jas galėtumėte panaudoti pusiausvyrai palaikyti.

### Hipotermija. Ką daryti?

Esant šaltam orui, žmogaus kūnas greičiau netenka šilumos nei spėja ją pagaminti. Ilgiau pabuvus šaltame ore, intensyviai naudojant žmogaus kūno sukauptą šilumą, mūsų kūno temperatūra gali pradėti kristi. Per žema žmogaus kūno temperatūra vadinama hipotermija.

Tam, kad išvengtume hipotermijos, eidami į lauką privalome šiltai apsirengti. Geriausia, kai esant minusinei temperatūrai kūną dengia bent du ar trys rūbų sluoksniai. Svarbi šaltam orui pritaikyta avalynė ir šiltos kojinės, kad nenušaltumėte kojų. Taip pat kumštinės pirštinės – kai pirštai laikomi kartu, rankoms šilčiau. Itin saugokite krūtinę, kaklą, galvą. Išmėginkite vadinamuosius termo rūbus, pavyzdžiui, iš merino vilnos. Jie sulaiko kūno šilumą, tačiau kartu, būdami natūralūs, leidžia odai kvėpuoti, sugeria ir išgarina drėgmę.

### Ledas. Kaip žinoti, kada galima lipti ant ledo?

Ledas laikomas tvirtu, jei jo storis yra daugiau kaip 7 cm. Toks ledas jau išlaiko žmogų. Tačiau kad jis išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 12 cm. Tvirtas ledas visada turi mėlyną arba žalią atspalvį, o matinės baltos spalvos arba geltono atspalvio ledas yra netvirtas. Trapus, plonas ledas būna ir tose vietose, kur išąla medžių šakos, lentos ir kiti daiktai, taip pat arti krūmų, medžių, nendrių. Netvirtas ledas susidaro ir tose vietose, kur įteka upeliukai, vanduo iš gamyklų, yra šaltinių.

Prieš eidami ant ledo, apsidairykite, ar arti nėra praminto takelio, paliktų pėdų. Jeigu yra, eikite jomis, nes tai jau išbandytas kelias. Einant ledu reikia turėti tvirtą lazdą ir ją tikrinti ledo stiprumą. Jeigu į ledą sudavus lazda, ant jo pasirodo vanduo, reikia nedelsiant grįžti į krantą. Eiti reikia čiuožiant, neatitraukiant kojų nuo ledo.

Jei vis tik įlūžote, nepasiduokite panikai ir nepraraskite savitvardos. Ropškites ant ledo į tą pusę iš kur atėjote, o ne plaukite pirmyn. Nesikapanokite vandenyje, visu kūno svoriu neužgulkite ledo krašto. Ant ledo užšliaužti reikia plačiai ištiesus rankas, kad padidėtų atramos plotas. Pasistenkite kaip galima daugiau krūtine užgulti ledą, paskui atsargiai ant jo iškelkite vieną koją, po to kitą. Užšliaužus ant ledo, negalima tuojau pat stotis. Reikia nusiridenti kuo toliau nuo eketės į tą pusę, iš kur atėjote, nes ten ledas tvirtesnis. Išlipus ant kranto reikia bėgti, kad sušiltumėte ir kuo greičiau pasiektumėte šiltą vietą.

