

Зачастую прогулка или поход на работу и учебу зимой становятся целым испытанием. Обледеневшие пешие тротуары выступают настоящей полосой препятствий, а падение на твердую поверхность несет в себе риск получения травмы. Рассказываем несколько хитростей, которые помогут не падать в гололед.

Подбираем обувь. В данный период следует забыть об обуви на высоком каблуке и платформе. В офис или на учебу стоит брать сменку, чтобы чувствовать себя комфортнее. Зимой носить следует сапоги или ботинки с рифленой подошвой и смешанным протектором (сочетание крупного и мелкого узора).

Темп ходьбы. Не стоит идти быстро и поднимать высоко ноги. Темп должен быть средним, а шаги – как можно более мелкими. Также не суйте руки в карманы, лучше надеть варежки или перчатки и развести их чуть-чуть в стороны, чтобы балансировать. Наступать следует на всю подошву, при этом важно расслабить колени и немного согнуть ноги.

Вредные привычки. В гололед не разговариваем по телефону (лучше использовать гарнитуру). Поднимаясь по лестнице, обязательно немного придерживаем перила. Ну и конечно, если кто-то упал перед вами, постарайтесь помочь ему подняться, так как солидарность – наше все.

Ответственно относитесь к своему зимнему гардеробу. Одежда должна быть теплой и комфортной. Перед наступлением зимы будет полезно посетить врача, чтобы сдать анализы и получить назначение на витамины, которые помогут поддерживать свое состояние в норме на протяжении всего периода холодов.