



## **DOBRE PRAKTYKI DLA PIESZYCH PODCZAS GOŁOLEDZI** - Krzysztof Wiśniewski,

*ratownik medyczny - specjalista pielęgniarstwa ratunkowego, WSPR w Bydgoszczy.*

**Gołoledź** to zjawisko gwałtownego zamarzania spadających przechłodzonych kropli deszczu, mżawki lub mgły przy zetknięciu się z bardzo wyziębionym podłożem (poniżej temperatury 0°C) w wyniku czego powstaje gładka, równa i przezroczysta pokrywa lodowa.

### *Poniżej kilka porad jak się zachować podczas gołoledzi:*

- przed wyjściem z domu koniecznie sprawdź prognozę pogody (włącz radio, TV, pomyśl o pobraniu specjalnej aplikacji na telefon informującej o zagrożeniach),

- uważaj już od pierwszych kroków stawianych po wyjściu z mieszkania/domu – nie daj się zaskoczyć warunkami atmosferycznymi!,

- chodź powoli (tzw. „chód pingwina”), nie skacz, nie biegaj,

Co to jest „chód pingwina”? Ludzie na co dzień chodzą wyprostowani przez co masa ciała jest podzielona równo na dwie nogi. Zdaniem niemieckich chirurgów zwiększa to ryzyko upadku na śliskiej nawierzchni. Radzą by poruszać się jak pingwiny – czyli pochylić się do przodu, aby środek ciężkości znajdował się na nodze która jest z przodu i chodzić małymi (krótkimi) krokami.

- nie trzymaj nic w rękach – nie będziesz miał szans na odzyskanie równowagi i ochronę przy upadku,

- ubieraj buty wyłącznie na płaskiej podeszwie,

-rozważ kupno komercyjnych, uniwersalnych nakładek antypoślizgowych przystosowanych do każdego rodzaju obuwia (nakładki z mikrokolcami zakładane na podeszwy tzw. „raczki”),

- uważaj na nawierzchni z kostki kamiennej/kamienia polnego tzw. „kocie łby” – jest bardziej niebezpieczna i śliska niż inne nawierzchnie,

- nie trzymaj pod żadnym pozorem rąk w kieszeni podczas spaceru – w razie poślizgnięcia nie będziesz mógł się chronić przed upadkiem,

- jesteś osobą starszą/seniorem? - unikaj wychodzenia z domu podczas gołoledzi (a jeśli musisz wyjść z mieszkania - wyjdź w asyście osób trzecich np. rodziny, sąsiadów itp.). Jeśli chodzisz przy pomocy kul łokciowych, czy laski pamiętaj, że możesz kupić specjalne nasadki antypoślizgowe z kolcami do użytku podczas oblodzeń,

- podczas upadku chroń głowę – warto żebyś nauczył się jak prawidłowo upadać podczas specjalnych szkoleń (w tym temacie pomogą np. szkoły „sztuk walki”),

- przyjmuj upadek całym ciałem, a nie tylko jedną częścią ciała. Upadek na dłoń lub łokieć mocno obciąża kości i stawy powodując złamania. Upadaj chroniąc się przedramieniem, a nie dłonią.

- upadając do tyłu chroń bezwzględnie głowę – zegnij się w pół, amortyzuj upadek najpierw pośladkami, a dopiero później grzbietem – zrób tzw. „kołyskę” z przygięciem głowy do klatki piersiowej,

- zakładaj grubą czapkę – to też ochrona głowy,

- w przypadku upadku i obrażeń kończyn górnych pamiętaj o szybkim zdjęciu wszystkich pierścionków, czy obrączek. W przypadku obrażeń bardzo szybko pojawia się obrzęk palców i za chwilę zdjęcie biżuterii będzie niemożliwe. Wymagane będzie wtedy ich szybkie przecięcie, aby nie doszło do niedokrwienia palców,

- nie wchodź nigdy gwałtownie na przejście dla pieszych, ale szczególnie nie rób tego kiedy jest gołoleź na ulicach. Droga hamowania auta jest o wiele dłuższa, a kierowca zmuszony do gwałtownego naciśnięcia pedału hamulca może wprowadzić samochodu w niekontrolowany poślizg.

**Najczęstsze obrażenia podczas upadków:** obrażenia głowy (stłuczenia okolicy potylicy), obrażenia kończyn górnych szczególnie w okolicy nadgarstka tzw. „miejsce typowe” bo tam najczęściej dochodzi do złamań, obrażenia w okolicy stawu kolanowego i skokowego, a u osób starszych częste obrażenia biodra i kości udowej. Rzadziej występują obrażenia klatki piersiowej czy kręgosłupa.

*Pozdrawiam*

*Krzysztof Wiśniewski*

*ratownik medyczny - specjalista pielęgniarstwa ratunkowego  
Kierownik Działu Usług Medycznych i Szkoleń  
Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Bydgoszczy*