

КАК УБЕРЕЧЬСЯ В ГОЛОЛЁД



Никаких высоких каблуков, обувь на плоской подошве



Максимальная концентрация во время ходьбы



Если поскользнулись, присядьте, сгруппируйтесь



Переходя дорогу, убедитесь, что машины остановились



Выходя из дома, обратите внимание на состояние крыльца



Неудачно упали – обратитесь в травмпункт

! Памятка для родителей «Осторожно: гололёд!»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ О ГОЛОЛЕДЕ И БУДЬТЕ САМИ ОСТОРОЖНЫ!

С наступлением холодов мы ждем много снега, но, к сожалению, снега совсем мало, зато заморозки чередуются с оттепелью. А это, как известно, наилучшие условия для гололеда. Гололед представляет для нас с вами, уважаемые родители, наибольшую опасность, особенно если мы опаздываем на работу, да еще ребенка нужно успеть отвести в детский сад или школу. Проще простого в гололед получить ушиб, или того хуже перелом.

Но травм можно избежать, если знать и соблюдать 5 важных правил:

✓ ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: ДЕРЖИТЕ РЕБЕНКА ЗА РУКУ!

Поведение детей порой бывает просто непредсказуемым, ребенок может внезапно побежать, последствия в условиях гололеда могут быть очень неприятными. Во избежание подобной ситуации лучше всю дорогу не отпускать руку ребенка. А перед тем, как собираетесь на улицу, регулярно повторяйте с детьми правила безопасного поведения на скользкой дороге – не бегать, не толкаться, не играть, не отпускать руку взрослого.

✓ ПРАВИЛО ВТОРОЕ: НЕ СПЕШИТЕ!

Никогда не надо спешить. Рекомендуется передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятности упасть.

✓ ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: ВЫБИРАЙТЕ БЕЗОПАСНУЮ ОБУВЬ!

Третье правило гласит о том, что взрослая и детская обувь должна быть удобной и безопасной. В гололедицу лучше носить обувь на нескользящей каучуковой или другой подошве с глубоким «протектором». Кожаные подошвы очень сильно скользят. При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.

📖 **СОВЕТ:** У вас гладкая подошва? Наклейте на нее обычный пластырь, и обувь будет меньше скользить.

✓ ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: ВСЕГДА СМОТРИТЕ ПОД НОГИ!

Под ноги всегда надо смотреть, а в гололед особенно. Скользкую тропинку, лучше обойти.

✓ ПРАВИЛО ПЯТОЕ: НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ!

Не всегда человеку удастся удержать равновесие. «Падайте без последствий», — советуют врачи. Поэтому следует научиться падать без риска. Для этого:

📖 Присядьте, меньше будет высота падения.

📖 При падении сгруппируйтесь. Если падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к телу. Нельзя падать на вытянутые руки, можно сломать кисти рук. Чтобы не было сотрясения мозга, избегайте удара затылком.

📖 Падая, старайтесь завалиться на бок, так будет меньше травм.

Поскользнувшись и упав, человек стремится побыстрее подняться. Но не стоит торопиться. Сначала надо осмотреть себя, пошевелить руками и ногами. Если боли нет, можно вставать. Ну а если появились болезненные ощущения, надо постараться определить, чем они вызваны - ушибом, повреждением связок или переломом кости.

ПОМНИТЕ!

- ☑ Помните и не забывайте, что под снегом может быть лед.
- ☑ Если конечность опухла и болит, срочно к доктору в травмпункт.
- ☑ Упав на спину, не можете пошевелиться, срочно звоните в «Скорую помощь».
- ☑ Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом. ПОМНИТЕ! - проезжая часть скользкая и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.
- ☑ При наличии светофора - переходите только на зеленый свет, так как ребенок в дальнейшем копирует все ваши действия. В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ – БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ
ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ!**