

Консультация для родителей

«Осторожно, гололёд!»

С наступлением зимы и холодов мы все ждём много снега, но, к сожалению, снега ещё мало, зато заморозки чередуются с оттепелью. А это, как уже известно, самые хорошие условия для **гололёда**. Гололёд представляет для всех нас, большую опасность, особенно если мы спешим на работу, если нужно ещё и ребёнка отвести в детский сад или школу. Проще **простого в гололёд получить ушиб**, или ещё хуже перелом. Но травм можно избежать, если знать и соблюдать некоторые правила!

ПЯТЬ 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. Рекомендуются 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, резиновой 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:**

1. Присядьте, меньше будет высота падения.
2. 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.

3. 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.

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заранее

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