

## Памятка для родителей «Осторожно, гололед!»



«Подморозило с утра,  
нет вчерашнего тепла,  
На дорогах гололед,  
и машины все несет.  
Тротуары, как каток,  
сделать бы еще шажок,  
Но подошва подвела  
- очень скользкая она.  
Сколько бед от гололеда!  
Есть для дворников работа-  
Соль насыпать и песок,  
чтоб пройти прохожий мог».

Гололедица превращает города в большой каток. Поскользнуться и упасть можно на каждом шагу. Но травм можно избежать, если знать и соблюдать пять важных правил.

**1 правило: 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.

**2 правило: не спешите**  
Никогда не надо спешить. Здесь как раз, кстати, поговорка «Тише едешь, дальше будешь». Рекомендуется передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятности упасть.

Бежать и догонять уходящий транспорт, тоже не стоит. Лучше подождать следующую маршрутку или автобус, чем получить травму.

**3 правило: 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.

**4 правило: всегда смотрите под ноги**  
Под ноги всегда надо смотреть, а в гололед особенно. Скользкую тропинку, лучше обойти.

## **5 правило: 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 стремиться побыстрее подняться. Но не стоит торопиться. Сначала надо осмотреть себя, пошевелить руками и ногами. Если боли нет, можно встать. Ну а если появились болезненные ощущения, надо постараться определить, чем они

вызваны - ушибом, повреждением связок или переломом кости.

### **Помните**

- 1.** Помните и не забывайте, что под снегом может быть лед.
- 2.** Если конечность опухла и болит, срочно к доктору в травмпункт.
- 3.** 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. В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно. В случае падения на проезжей части дороги, постарайтесь быстрее подняться и отойти на безопасное место, если не можете подняться - попросите прохожих оказать вам

помощь, если их нет, то постарайтесь отползти на край дороги в безопасное место.

**Уважаемые родители  
– будьте бдительны, соблюдайте  
меры предосторожности при  
гололеде!**

