

## Рекомендации для родителей

### «Осторожно, гололёд»

Правила поведения при гололеде!

#### ***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 вероятность 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». 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 стремиться 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, необходимо срочно обратиться к врачу.

- Если 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 гололёд 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!**