

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!»



**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!  
РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ О ГОЛОЛЕДЕ И БУДЬТЕ  
САМИ ОСТОРОЖНЫ!**

Гололед представляет наибольшую опасность, особенно если мы опаздываем на работу, да еще ребенка нужно успеть отвести в детский сад. Проще простого в гололед получить ушиб, или того хуже перелом. Но травм можно избежать, если знать и соблюдать **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**

Здесь как раз, кстати, поговорка «Тише едешь, дальше будешь». Рекомендуется передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятности упасть.

### **ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: ВЫБИРАЙТЕ БЕЗОПАСНУЮ ОБУВЬ**

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 скользят. При ходьбе следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях. 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.



### **ПОМНИТЕ**

- Помните и не забывайте, что под снегом может быть лед.
- Если конечность опухла и болит, срочно обратитесь к доктору
- Упав на спину, не можете пошевелиться, срочно звоните в «Скорую помощь».

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ,  
СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ОСТОРОЖНОСТИ ПРИ  
ГОЛОЛЕДЕ!**