

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МБДОУ № 114 «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 удается 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!