

Внимание! Гололедица!

Гололедица – серьезная напасть. Ежегодно её жертвами становятся множество работоспособных, активных людей и детей. Травмы, которые можно получить при падении, бывают настолько серьезными, что человек теряет трудоспособность на месяцы!

Во время гололедицы надо быть предельно осторожным и научить этому своего ребёнка!



Запоминайте с ребенком опасные места:

- *переходы* через проезжую часть, там, где машины тормозят;
- *места остановок* автобусов;
- *пониженные места дорог* и пешеходных дорожек, где при оттепелях скапливается талая вода.



В условиях гололедицы не следует торопиться.

Ходите медленно.



Не держите руки в карманах, т.к. при падении в этом случае не хватит времени, чтобы ухватиться за стену, дерево, кустарник, столб.



Падая, отбрасывайте в сторону сумки – старайтесь уберечь себя, а не вещи.



Научите ребенка правильно падать. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь вместе падать на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Приземление на спину или вперед на руки травматически опасно.



Падение всегда внезапно, а на всякую внезапность **быстрее реагирует тот, кто занимается физкультурой.** Постоянные тренировки воспитывают умение сохранять равновесие, координировать движения, укрепляют мышцы и связки.