

Информационная памятка для родителей

«Осторожно, гололед!»

Уважаемые **родители**, наступила холодная, снежная пора, а значит нужно быть аккуратными, ведь на дороге образовался **гололед**. Расскажите детям о **гололеде** и **сами будьте осторожны**.

Существует 5 важных правил

Правило 1: Всегда держите ребёнка за руку.

Ребенок может внезапно побежать, последствия в условиях **гололеда** могут быть очень неприятными. Во избежание подобных ситуаций лучше всю дорогу не отпускать руку ребенка. А перед тем, как собираетесь на прогулку, регулярно проговаривайте с детьми правила **безопасного поведения на скользкой дорожке** – не бегать, не толкаться, не играть, не отпускать руку взрослого.

Правило 2: Не спешите

Никогда не надо спешить. Здесь как раз, уместна поговорка «*Тише едешь, дальше будешь*». Рекомендуется передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятность того, что вы можете упасть.

Правило 3: **Безопасная обувь**

Взрослая и детская обувь должна быть удобной и безопасной. В **гололед** лучше носить обувь на нескользящей подошве с глубоким «*протектором*». При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.

Правило 4: Всегда смотреть под ноги

Под ноги всегда надо смотреть, а в **гололед особенно**. Скользкую тропинку лучше обходить.

Правило 5: Падать нужно правильно

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.

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

Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, проезжая часть скользкая и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.

При наличии светофора - переходите только на зеленый свет, так как ребенок в дальнейшем копирует все ваши действия. В **гололед** выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома вовремя.

Уважаемые **родители**, соблюдайте меры **предосторожности при гололеде**.