

*ГРУППА № 9
«Одуванчик»*

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
«ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!»**



*Подготовила воспитатель:
Василюк Инна Владимировна*

Гололёд и гололедица представляют для нас, уважаемые родители, наибольшую опасность, особенно если мы опаздываем на работу, да ещё ребёнка нужно успеть отвести в детский сад.

Такие природные явления являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

Проще простого в гололед получить ушиб, или того хуже перелом.

Но травм можно избежать, если знать и соблюдать несколько важных правил.:



1 . 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.



2. НЕ СПЕШИТЕ.

Никогда не надо спешить. Здесь как раз, кстати, поговорка «Тише едешь, дальше будешь».

Рекомендуется передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятности упасть.



3 . 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». Кожаные подошвы очень сильно скользят. 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.



4. ВСЕГДА СМОТРИТЕ ПОД НОГИ.

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



5. НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ.

Не всегда человеку удается удержать равновесие. «Падайте без последствий», — советуют врачи. Поэтому следует научиться падать без риска.

Для этого:

Присядьте, меньше будет высота падения. 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.



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, срочно к доктору в травмпункт.

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.



КАК СПАСТИСЬ В ГОЛОЛЁД



Чтобы пройти по льду и не упасть, сохраняйте **центр тяжести над ногой, выставленной вперед**. Нога при этом должна находиться **под углом 90° к поверхности льда**.

Передвигаться следует осторожно, не торопясь, **наступая на всю поверхность подошвы**. Такая походка позволяет пингвинам свободно передвигаться по льду.



В гололед следует надевать **обувь на нескользкой подошве**. МЧС советует прикрепить на каблуки металлические набойки или поролон.

Пожилым людям стоит захватить с собой **трость с резиновым наконечником** или специальную палку с заостренными шипами. «Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения», - рекомендует ведомство.



Если вы упали и получили травму, обратитесь в **травматологический пункт**. Там же вы сможете получить справку о травме или бюллетень, которые могут быть использованы при подаче в суд искового заявления о возмещении ущерба.

Иск подается к организации, ответственной за уборку территории.



**Будьте внимательны во
время
гололедицы и гололеда!**

**Будьте осторожны !
Будьте здоровы!**



До новых встреч...

