

Томанский филиал ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье
детский сад «Берёзка»

Памятка для родителей
«Осторожно, гололед!»

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ О ГОЛОЛЁДЕ!**



С наступлением зимы мы ждем много снега, но, к сожалению, снега совсем мало, зато заморозки чередуются с оттепелью. А это, как известно, наилучшие условия для гололеда. Гололед представляет для нас с вами, уважаемые родители, наибольшую опасность, особенно если мы опаздываем на работу, да еще ребенка нужно успеть отвести в детский сад или школу. 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

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.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: 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.

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. Поскользнувшись и упав, человек стремится 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.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ!