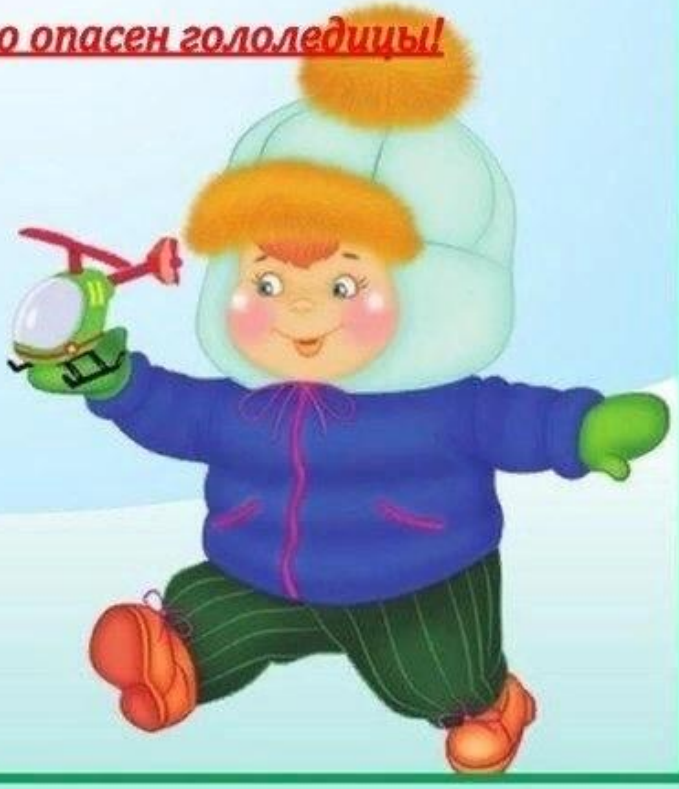
С наступлением зимы мы ждем много снега, но, к сожалению, снега совсем мало, зато заморозки чередуются с оттепелью. А это, как известно, наилучшие условия для гололеда. Гололед представляет для нас с вами, уважаемые родители, наибольшую опасность, особенно если мы опаздываем на работу, да еще ребенка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

Что же такое гололед и гололедица?

***Гололедица** — это только лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.*

***Гололед** — слой плотного льда, нарастающего на предметах при выпадении переохлажденного дождя или мороси, при тумане и перемещении низких слоистых облаков при отрицательной температуре воздуха у поверхности Земли, близкой к 0°С.*

Гололед значительно опасен гололедицы!



Травм можно избежать, если знать и соблюдать пять важных правил.

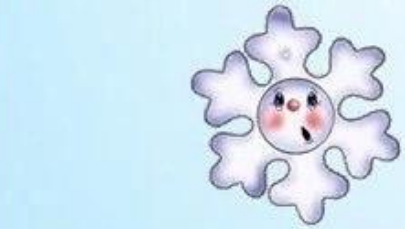
Правило первое: держите ребенка за руку

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.

Бежать и догонять уходящий транспорт, тоже не стоит. Лучше подождать следующую маршрутку или автобус, чем получить травму.



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.

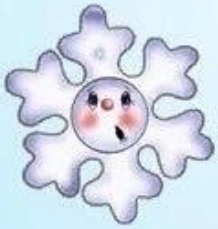
Правило четвертое: всегда смотрите под ноги

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:

* **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.**



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. При наличии светофора - переходите только на зеленый свет. В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

Уважаемые родители – будьте бдительны, соблюдайте меры предосторожности при гололеде!

Подморозило с утра,
Нет вчерашнего тепла,
На дорогах гололед,
И машины все несет.
Тротуары, как каток,
Сделать бы еще шажок,
Но подошва подвела-
Очень скользкая она.
Сколько бед от гололеда!
Есть для дворников работа-
Соль насыпать и песок,
Чтоб пройти прохожий мог.

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!