

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°C.



**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 удастся 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.

