**Памятка для родителей «Осторожно гололед, сосульки»**

 **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

 **РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ О ГОЛОЛЕДЕ И БУДЬТЕ САМИ**

 **ОСТОРОЖНЫ**!

**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 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.

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

 **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ – БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, СОБЛЮДАЙТЕ**

** МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ!**