**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!**