

«Осторожно гололед»

Гололед представляет 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. 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 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 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 скользят. При ходьбе следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях. 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. Помните и не забывайте, что под снегом может быть лед. Если конечность опухла и болит, срочно обратитесь к доктору. Если упали на спину, не можете пошевелиться, срочно звоните в «Скорую помощь». В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.



Подготовила: воспитатель МАДОУ №247 Иванова Н.В.