

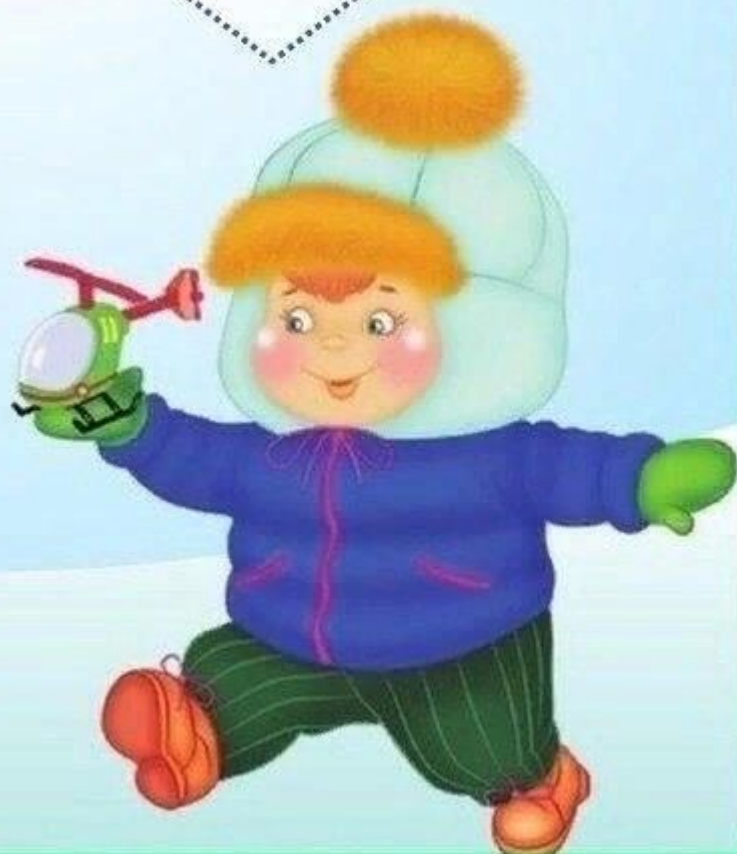
**ОСТОРОЖНО,
ГОЛОЛЁД!**

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

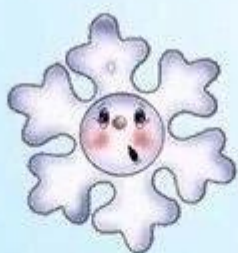
У вас гладкая подошва? Наклейте на нее обычный пластырь, и обувь будет меньше скользить.



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!

