

Памятка для родителей дошкольных и школьных образовательных учреждений «ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЕД»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Гололедица – тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Если за окном температура ниже нуля градусов – значит есть причина быть более бдительными. Низкие температуры являются условия образования гололеда, а гололёд является причиной травматизма!

Гололед представляет, наибольшую опасность, особенно если мы опаздываем на работу, да еще ребенка нужно успеть отвести в детский сад или школу. Проще простого в гололед получить ушиб, или того хуже перелом. Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться.

Травм можно избежать, если знать и соблюдать 5 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: АККУРАТНОСТЬ НА ДОРОГЕ

Объясните ребёнку, что дорога, проезжая часть и пешеходные переходы – это место повышенной опасности, где нужно вести себя спокойно, играть – нельзя. Ваш ребёнок должен понимать, что перебежать дорогу или торопиться на пешеходном переходе – опасно. Очень часто даже на самом пешеходном переходе имеется наледь, на которой можно поскользнуться и попасть под машину. Поэтому, объясните ребёнку и научите его спокойно и не торопясь переходить проезжую часть. Прежде чем перейти дорогу обязательно дождитесь, чтобы машина на проезжей части остановилась полностью. Не переходите дорогу в надежде, что машина далеко и успеет затормозить; ведь из-за гололёда тормозной путь машины может быть гораздо длинней, чем рассчитываете вы и сам водитель.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: 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. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками. Под ноги всегда надо смотреть, а в гололед особенно. Скользкую тропинку, лучше обойти.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: 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. Можно прикрепить на обувь металлические набойки, или натереть наждачной бумагой подошву. При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ

Не всегда человеку удастся удержать равновесие. Поэтому следует научиться падать без риска. Для этого: 1. В момент падения согните колени и как-бы постарайтесь присесть, так будет меньше высота падения. 2. При падении сгруппируйтесь. 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».