Консультация для родителей «Осторожно, гололед!»

С наступлением зимы, к сожалению, заморозки могут чередоваться с оттепелью. А это значит, что будет гололед. Гололед представляет опасность, особенно если мы торопимся. Проще простого в гололед получить ушиб, или того хуже перелом.

Но травм можно избежать, если знать и соблюдать правила:

1. Не спешите. Никогда не надо спешить, как говорится в поговорке «Тише едешь, дальше будешь». Рекомендуется передвигаться осторожно, чем шире шаг, тем больше вероятности упасть.

2. Держите ребенка за руку. Поведение детей бывает просто непредсказуемым, ребенок может внезапно побежать, а последствия 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 отпускать руку взрослого.

3. Всегда смотрите внимательно, где идете. Скользкую тропинку, лучше обойти.

4. Выбирайте безопасную обувь.

Обувь взрослая и детская должна быть удобной и безопасной. В гололедицу лучше носить обувь на нескользящей подошве с глубоким «протектором». При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю ступню, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.

А если у Вас гладкая подошва? Наклейте на нее обычный пластырь, и тогда обувь будет меньше скользить.

5. Научитесь правильно падать. Не всегда человеку удается удержать равновесие, «Падайте без последствий», – советуют врачи. 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.

Поскользнувшись и упав, человек стремиться быстрее 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!

- Под снегом может быть лед.
- Если конечность опухла и болит, срочно к доктору.
- Упав на спину, и 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.
- В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заранее.
- Помните и о том, как Вы поступаете, так будет делать и ребенок, ведь он в дальнейшем копирует все ваши действия. **Уважаемые родители!** Будьте внимательны, соблюдайте меры предосторожности при гололеде!