

Гололедица — это только лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

Гололед — слой плотного льда, нарастающего на предметах при выпадении переохлажденного дождя или мороси, при тумане и перемещении низких слоистых облаков при отрицательной температуре воздуха у поверхности Земли, близкой к 0°C.

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать **правила поведения при гололеде:**

- Обратите внимание на обувь вашего ребенка: подберите обувь с нескользящей подошвой на микропористой основе.

- Старайтесь выходить из дома заранее, не торопясь, чтобы дойти до пункта назначения вовремя.

- Учите ребенка смотреть себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: напоминайте детям, что не нужно торопиться и, тем более, бежать.

- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

- Показывайте своему ребенку, что наступать следует на всю подошву, чтобы избежать падения, ноги слегка расслабить в коленях.

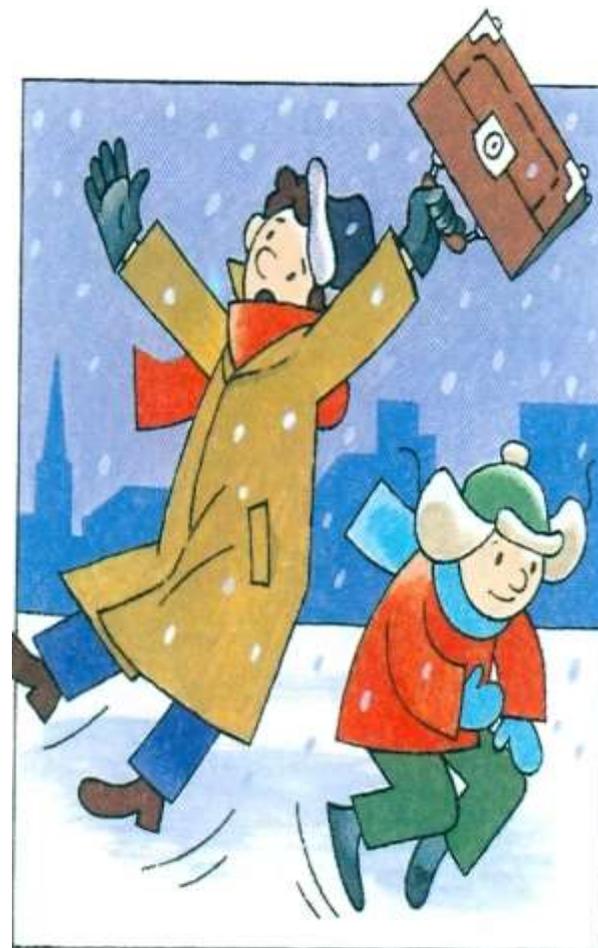
- Руки ваших детей по возможности должны быть свободны, не нужно держать их в карманах — это увеличивает вероятность падения.

- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Уважаемые родители!

Будьте бдительны, соблюдайте меры предосторожности при гололеде сами и учите этому ваших детей!



Советы пешеходам

Чтобы избежать падений и травм при гололеде и гололедице, прислушайтесь к советам опытных врачей-травматологов.

1. Слушая сводки Гидрометеоцентра, обращайте внимание не только на данные о градусах, влажности воздуха, скорости и направлении ветра, атмосферном давлении, но и на ключевую фразу: "На дорогах сильная гололедица".

2. В такой день, по возможности, лучше вовсе не выходить из дому, ибо, чем меньше вы сделаете шагов по скользкой поверхности, тем меньше вероятность травмы.

3. Передвигаться по льду надо умеючи: на полусогнутых ногах, наклонившись вперед, ноги ставить на всю ступню и слегка расслабить в коленях, идти не торопясь. Руки (или хотя бы одна рука) должны быть свободны.

4. Если чувствуете, что падаете, - постарайтесь сгруппироваться и валиться на правый бок, с упором на ладонь и предплечье.

5. Выходите на улицу обязательно в удобной устойчивой обуви.



Буклет подготовлен социальным педагогом
МОУ ДО «Дом детского творчества»
МО Арсеньевский район
О.С. Гречишкиной

Наш адрес: Тульская область, рп.Арсеньево,
ул. Папанина, д.8-а
Тел: 8(48733)2-17-69
Электр. почта: arseneyvoddt@tularegion.org

Муниципальное образовательное
учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
МО Арсеньевский район



рп Арсеньево
2020г.

