**Памятка «Осторожно, гололед!»**

 Не идётся и не едется,

 Потому что гололедица

 Но зато отлично падается!

 Почему никто не радуется?


 Гололёд и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

При гололёде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибов, вывихов и переломов. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. При гололеде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

**Выбирайте безопасные пути: ходите с ребенком там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком.**

Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе; если таковой не имеется, наклейте на подошву лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой); откажитесь в гололедицу от высоких каблуков.

**Как действовать при гололеде (гололедице)** Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях, руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах -это увеличивает вероятность падения. будьте предельно внимательным на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите, старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью, пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

**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. Особую опасность в гололед представляют ступеньки. По возможности стоит избегать их, но если это невозможно, то при спуске по лестнице ногу необходимо ставить вдоль ступеньки – в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Достаточно серьезную травму в виде вывиха плеча рискует получить ребёнок, если он поскользнулся, а родитель, предотвращая его падение, резко дергает ребенка вверх. Если вы ведете дошкольника за руку и чувствуете, что поскользнулись и падаете, быстро отпустите ладонь ребенка и сгруппировавшись, постарайтесь приземлиться подальше от своего маленького спутника.

**Помните!** Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.



 Подготовила воспитатель Яшкина Т.А.