**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ О ГОЛОЛЕДЕ И БУДЬТЕ САМИ ОСТОРОЖНЫ!**

С наступлением зимы мы ждем много снега, но, к сожалению, снега совсем мало, зато заморозки чередуются с оттепелью. А это, как известно, наилучшие условия для гололеда. Гололед представляет для нас с вами, уважаемые родители, 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.

Но 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.



**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 удается удержать равновесие. «Падайте без последствий», — советуют врачи. 

Поэтому **следует научиться падать без риска**. Для этого:

**1. Присядьте, меньше будет высота падения**.

**2. 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.

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**

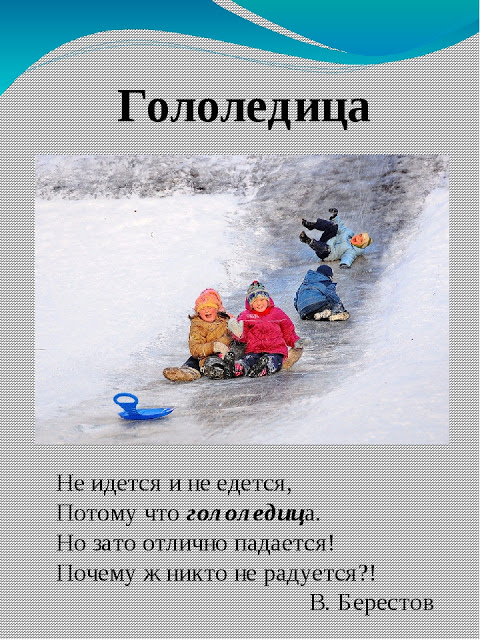
- Помните и не забывайте, что под снегом может быть лед.

- Если конечность опухла и болит, срочно к доктору в травмпункт.

- Упав на спину, не можете пошевелиться, срочно звоните в «Скорую помощь».   
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. так как ребенок в дальнейшем копирует все ваши действия. В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ – БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ!**





**НАШ АДРЕС: 625048, г.Тюмень,**

**ул. Холодильная д.63, кор.2,**

**НАШ ТЕЛЕФОН: +7 (3452) 20-55-00**

**E-mail:** [**dou51.ru/**](http://dou51.ru/)

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение д\с №51 к2**





ÐÐ°Ð¼ÑÑÐºÐ° Ð´Ð»Ñ ÑÐ¾Ð´Ð¸ÑÐµÐ»ÐµÐ¹

Составила воспитатель

детского сада

**Тюмень 2018г.**