

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

Рекомендации для родителей

**Осторожно, гололёд!**

Подготовила: воспитатель  
Будник Анна Сергеевна

Декабрь 2022г.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Расскажите детям о гололёде и будьте осторожны сами!

Травм можно избежать, если знать и соблюдать пять важных правил.

**1 правило.** Держите ребёнка 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.

**2 правило.** 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.

**3 правило.** Выбирайте безопасную обувь.

Взрослая и детская обувь должна быть удобной и безопасной. В гололёд 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.

**4 правило.** Всегда смотрите под ноги.

Под ноги всегда надо смотреть, а в гололёд особенно. Скользкую тропинку, лучше обойти.

**5 правило.** Научитесь правильно падать.

Не всегда человеку удастся 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.
- Во время прогулок на свежем воздухе с маленькими детьми, находящимися в санках, детских колясках, не оставляйте их без присмотра.

**Меры предосторожности при гололёде:**

- \* передвигаясь в гололед по улице, будьте внимательны;
- \* подготовьте нескользящую обувь;
- \* вытащите руки из карманов, старайтесь их не напрягать;
- \* при ходьбе расставляйте ноги, слегка наклонившись вперед;
- \* передвигайтесь небольшими шагами, наступая на всю ступню;
- \* если падения не избежать, старайтесь падать, расслабив и слегка согнув руки;
- \* в случае получения травмы пострадавшему необходимо оказать первую медицинскую помощь.

Если ваш ребенок поскользнулся и ударился головой о лед, то подобное происшествие ни в коем случае нельзя оставлять без вашего пристального внимания.

Будьте внимательны и осторожны.  
Берегите себя и своих детей!