

МБУК ПР
«Межпоселенческая центральная библиотека»
Методико-библиографический отдел

Памятка для родителей

"Осторожно, гололед!"

Уважаемые родители!

Напоминайте детям о правилах дорожного движения, где, когда и как можно переходить проезжую часть. Расскажите, как опасно играть рядом с дорогой. Одевайте детей в яркую одежду, а еще лучше иметь на ней светоотражатели – фликеры,



Помня о том, что в зимний период темнеет рано, и водители могут не увидеть ребенка. С осторожностью относитесь к варежкам, когда переходите дорогу с ребёнком. Лучше придерживайте ребёнка за запястье.



ПОМНИТЕ:

На зимней дороге тормозной путь автомобиля увеличивается в 3 раза.

Из-за сокращения светового дня видимость ухудшается в 2 раза.



Что же такое *гололед*? «*гололедица*»?

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана).

Гололедица – тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания.



Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций.

Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:

1. Обрати внимание на свою обувь:

- Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
- Прикрепите на каблуки металлические набойки, натрите наждачной бумагой подошву.
- Наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой.

2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

3. Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться.

4. Будьте предельно внимательными на проезжей части дороги:

- Не торопись, и тем более не бегите.
- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- В такие дни старайтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму.

5. Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.

6. Научитесь падать!

Если вы почувствовали, что теряете равновесие и падение неизбежно:

1. Резко присядьте, таким образом, центр тяжести смещается, и падение произойдет с наименьшей высоты.
2. Локтевые суставы прижмите к бокам и максимально втяните голову в плечи, спину постарайтесь выпрямить.
3. Постарайтесь падать на бок, при этом расслабьте мышцы.
4. Не следует выставлять перед собой руки при падении или падать на колени. При падении вперед постарайтесь упасть на всю поверхность тела, максимально высоко поднимая голову.
5. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках.

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. Попросите прохожих людей помочь вам.

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.



**Помните эти правила!
Живите в безопасности!**

с. Песчанокопское

2018г.