Администрация городского округа Саранск

Департамент по социальной политике

Управление образования

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

городского округа Саранск

«Детский сад №47»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!»

Выполнила: воспитатель

1 младшая группа

Малышева Н.В.

Саранск, 2016

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД !

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. При гололеде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:

• Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Модницам рекомендовано отказаться от высоких каблуков.

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

• Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.

• Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

• 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.

• 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 можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.