

## «ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ О ГОЛОЛЕДЕ И БУДЬТЕ САМИ ОСТОРОЖНЫ!

Гололед представляет наибольшую опасность, особенно если мы опаздываем на работу, да еще ребенка нужно успеть отвести в детский сад. 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**

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**

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 скользят. При ходьбе следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.

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 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.

**ПОМНИТЕ**

- Помните и не забывайте, что под снегом может быть лед.
- Если конечность опухла и болит, срочно обратитесь к доктору.
- Упав на спину, не можете пошевелиться, срочно звоните в «Скорую помощь».

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ!

# КАК СПАСТИСЬ В ГОЛОЛЁД



Чтобы пройти по льду и не упасть, сохраняйте **центр тяжести над ногой, выставленной вперед**. Нога при этом должна находиться **под углом 90° к поверхности льда**.

Передвигаться следует осторожно, не торопясь, **наступая на всю поверхность подошвы**. Такая походка позволяет пингвинам свободно передвигаться по льду.



В гололед следует надевать **обувь на нескользкой подошве**. МЧС советует прикрепить на каблуки **металлические набойки** или поролон.

Пожилым людям стоит захватить с собой **трость с резиновым наконечником** или специальную палку с заостренными шипами. «Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения», - рекомендует ведомство.



Если вы упали и получили травму, обратитесь в **травмотологический пункт**. Там же вы сможете получить справку о травме или бюллетень, которые могут быть использованы при подаче в суд искового заявления о возмещении ущерба.

**Иск подается к организации, ответственной за уборку территории.**

## КАК НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ



### НА ЛОКОТЬ

**Последствия:** перелом ключицы.



### НА ВЫТЯНУТУЮ РУКУ

**Последствия:** перелом костей, образующих локтевой сустав (возможно, со смещением или осколками), травма запястья.



### НА ЯГОДИЦЫ

**Последствия:** компрессионная травма позвоночника.



### НА КОЛЕНО

**Последствия:** травма коленной чашечки.



### УДАР О ЗЕМЛЮ

**Последствия:** сотрясение мозга.

## КАК НАДО ПАДАТЬ

### ВНИМАНИЕ!

Все методы требуют предварительной тренировки!



### ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).

### ПАДЕНИЕ НАЗАД

Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.

Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.



### ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшись внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.



### СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)