***Беседа для родителей "Осторожно - гололед!"***

С наступлением зимы мы ждем много снега, и, к сожалению, заморозки чередуются с оттепелью. А это, как известно, наилучшие условия для гололеда.

     Гололед — слой плотного льда, нарастающего на предметах при выпадении переохлажденного дождя или мороси, при тумане и перемещении низких слоистых облаков при отрицательной температуре воздуха у поверхности Земли, близкой к 0°С. Гололедица — это только лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании. ***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.

***ПЯТЬ ВАЖНЫХ ПРАВИЛ.***

1. Держите ребенка за руку.

     Дети порой бывает просто непредсказуемыми, ребенок может внезапно побежать, последствия в условиях гололеда могут быть очень неприятными. Что бы не допустить подобной ситуации лучше всю дорогу держать ребенка за руку. А перед тем, как собираетесь на улицу, регулярно повторяйте с детьми правила безопасного поведения на скользкой дороге.

2. Не спешите.

     Спешить никогда не надо. Вспомните такую поговорку «Тише едешь, дальше будешь». Рекомендуется передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятности упасть. Бежать и догонять уходящий транспорт, тоже не стоит.    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.

4. Всегда смотрите под ноги.

    Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью. Если же ледяной участок невозможно обойти, то переходите на плавный шаг со слегка согнутыми в коленях ногами, то есть старайтесь передвигаться, как лыжники на трассе.

5. 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».

     В случае падения на проезжей части дороги, постарайтесь быстрее подняться и отойти на безопасное место, если не можете подняться - попросите прохожих оказать вам помощь, если их нет, то постарайтесь отползти на край дороги в безопасное место.