

Осторожно, гололед!

Гололед на дорогах является причиной травм пешеходов из-за падений, особенно опасно падение навзничь (на спину, вверх лицом), что может привести к сотрясению мозга. Но подобных неприятностей можно избежать, если научиться правильно ходить и падать в гололед.

- 1. Ходите правильно: наступать следует на всю подошву, шаги должны быть мелкими и частыми, колени при этом должны быть немного согнутыми.*
- 2. Во время гололеда руки нельзя держать в карманах. При ходьбе ими нужно размахивать, удерживая равновесие.*
- 3. Откажитесь от каблуков! Обувь должна быть удобной на нескользящей рифленой подошве. Помните, что шпильки в гололед могут стать причиной серьезной травмы головы.*
- 4. Носите шапку и капюшон. Они могут смягчить падение, если вы будете падать на затылок.*
- 5. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.*

Объясните детям, что внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует придерживаться в гололёд.



Проведение прогулки в гололед.

- 1. Детям выходить на прогулку после воспитателя.**
- 2. Идти по дорожке, засыпанной песком.**
- 3. Не братьяся за руки, не толкаться, оставлять промежутки.**
- 4. На участке играть в безопасном пространстве, в спокойные игры. Не бегать, не толкать других детей.**
- 5. Не заходить за веранду, самостоятельно не уходить с участка.**
- 6. Не играть на горке, лестнице и на другом оборудовании участка.**
- 7. Выполнять правила поведения на участке.**
- 8. Возвращаться с прогулки по безопасному маршруту.**
- 9. Необходимо объяснить детям, что если они всё-таки упали, то не следует сразу быстро вставать. Нужно осмотреть себя и позвать воспитателя.**

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ:

В зимний и весенний период во время гололеда и оттепели возможны следующие опасные факторы:

- травмы головы и конечностей;**
- вывихи и переломы;**

- повреждения позвоночника;**
- растяжения и разрывы связок;**
- ушибы мышц.**

Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно вправить вывих. Воспитатель обязан незамедлительно сообщить о произошедшем случае медицинскому работнику, проинформировать родителей ребёнка. Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.
