**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 103» г. Перми**

 **Памятка для родителей**

 **«Осторожно гололед!»**

 Рекомендации родителям подготовила воспитатель

 высшей квалификационной категории Кивилева Л. Л

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ О ГОЛОЛЕДЕ И БУДЬТЕ САМИ**

**ОСТОРОЖНЫ**!

 За окном весна, скоро побегут ручейки, запоют птицы свои веселые весенние песенки, повсюду тает снег. В ночные часы температура ниже 0, а днем солнышко прогревает воздух и температура поднимается выше 0, что является наилучшим условием для гололеда.

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.

 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**

 Никогда не надо спешить. 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**

 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.

 **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 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».

 - Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом.

 **ПОМНИТЕ** - проезжая часть скользкая и торможение транспорта затруднено,

 возможны заносы.

 При наличии светофора - переходите только на зеленый свет, так как ребенок в дальнейшем копирует все ваши действия. В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

 **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ – БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, СОБЛЮДАЙТЕ**

** МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ**