С наступлением зимы все мы ждем много снега. Но часто бывает так, что заморозки чередуются с оттепелью. А это, как известно, наилучшие условия для гололеда. Гололед представляет для нас с вами наибольшую опасность, особенно, если мы куда-нибудь спешим, опаздываем на работу, да еще нужно успеть ребенка завезти в детский сад. Проще простого в гололед получить ушиб, вывих, сотрясение или даже перелом.

Что же такое гололед и гололедица?

Гололедица – это лед на поверхности дорог, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

Гололед – слой плотного льда, нарастающего на предметах при выпадении дождя или мороси, при тумане и перемещении низких слоистых облаков при отрицательной температуре воздуха у поверхности Земли.

***Гололед значительно опасней гололедицы!***

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, в том числе и на дорогу. Для предотвращения подобной ситуации лучше не отпускать руку ребенка. А перед тем, как пойти на улицу, регулярно повторять с детьми правила безопасного поведения на скользкой дороге – не бегать, не толкаться и не отпускать руку взрослого.

**Правило второе: не спешите.**

Никогда не надо спешить. Здесь очень уместна поговорка: «Тише едешь, дальше будешь». Рекомендуется передвигаться мелкой шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятность упасть. Бежать и догонять уходящий транспорт тоже не стоит. Лучше подождать следующий автобус, чем получить травму.

**Правило третье: выбирайте безопасную обувь.**

Это правило гласит о том, что взрослая и детская обувь должны быть удобными и безопасными. В гололедицу лучше носить обувь на нескользящей каучуковой или другой подошве с глубоким «протектором». При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.

*У вашей обуви гладкая подошва? Наклейте на неё 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. Как этому научиться?

-присядьте, меньше будет высота падения.

-при падении сгруппируйтесь. Если падаете на спину, старайтесь прижать подбородок к телу. Нельзя падать на вытянутые руки, можно сломать кисти рук. Чтобы не было сотрясения мозга, избегайте удара затылком.

-падая, старайтесь завалиться на бок, так будет меньше травм.

**Помните!**

*-Не забывайте, что и под снегом может быть лед.*

*-Если конечность опухла и болит, срочно к доктору в травмпункт.*

*-Упав на спину, не можете пошевелиться, срочно звонить в «Скорую помощь».*

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

Помните, что проезжая часть – скользкая, торможение транспорта затруднено, возможны заносы.

При наличии светофора, переходите только на зеленый свет. В гололед выбирайте более безопасные маршруты и выходите из дома заблаговременно.

Уважаемые родители!

Будьте бдительны и осторожны!

*Подморозило с утра,*

*Нет вчерашнего тепла,*

*На дорогах гололед,*

*И машины все несет.*

*Тротуары, как каток,*

*Сделать бы еще шажок,*

*Но подошва подвела-*

*Очень скользкая она.*

*Сколько бед от гололеда!*

*Есть для дворников работа-*

*Соль насыпать и песок,*

*Чтоб пройти прохожий мог.*

