

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Шарлыкский детский сад Рябинушка»

Рекомендации для родителей

Осторожно, гололёд!

Подготовила: воспитатель
Калугина Юлия Васильевна

Январь 2025г.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Расскажите детям о гололёде и будьте осторожны сами!

Травм можно избежать, если знать и соблюдать пять важных правил.

1 правило. Держите ребёнка 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.

2 правило. 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.

3 правило. Выбирайте безопасную обувь.

Взрослая и детская обувь должна быть удобной и безопасной. В гололёд 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.

4 правило. Всегда смотрите под ноги.

Под ноги всегда надо смотреть, а в гололёд особенно. Скользкую тропинку, лучше обойти.

5 правило. 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. 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.
- Во время прогулок на свежем воздухе с маленькими детьми, находящимися в санках, детских колясках, не оставляйте их без присмотра.

Меры предосторожности при гололёде:

- * передвигаясь в гололед по улице, будьте внимательны;
- * подготовьте нескользящую обувь;
- * вытащите руки из карманов, старайтесь их не напрягать;
- * при ходьбе расставляйте ноги, слегка наклонившись вперед;
- * передвигайтесь небольшими шагами, наступая на всю ступню;
- * если падения не избежать, старайтесь падать, расслабив и слегка согнув руки;
- * в случае получения травмы пострадавшему необходимо оказать первую медицинскую помощь.

Если ваш ребенок поскользнулся и ударился головой о лед, то подобное происшествие ни в коем случае нельзя оставлять без вашего пристального внимания.

Будьте внимательны и осторожны.
Берегите себя и своих детей!