

Правила безопасности на дороге.

Подготовила воспитатель Овсянникова Ю.М.

С наступлением резкого потепления и резкого замерзания часто возникает угроза травмирования граждан вследствие гололеда на тротуарах. Во избежание несчастных случаев просим обращать внимание на огражденные участки тротуаров и ни в коем случае не заходить в опасные зоны.

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 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 кости.

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 обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

Если несчастный случай все-таки произошел, пострадавшему необходимо оказать первую медицинскую помощь.

Будьте здоровы, берегите себя!!!