[](http://val-adm.ru/uploads/image/novosti/003_novosti_2016_goda/gololed/gololed.jpg)[](http://val-adm.ru/uploads/image/novosti/003_novosti_2016_goda/gololed/gololed1.jpg)**ПАМЯТКА «ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!»**

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улиц, на деревьях и проводах, при замерзании воды и мороси (тумана). Гололед образуется при температуре воздуха от 0° и ниже. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. В период гололеда увеличивается вероятность аварий на дорогах. Инспекторы ГИБДД в этот период просят водителей быть предельно внимательными и осторожными. Человека при гололеде подстерегает   опасность  поскользнуться и упасть, вследствие чего можно получить серьезные переломы и травмы. По статистике, в такой «ледяной» период 400 человек из 1000 получают травмы и обращаются за медицинской помощью.

**Чтобы не попасть в число пострадавших,**

**необходимо соблюдать следующие правила:**

- Обратите внимание на свою обувь и обувь ребенка - подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе себе и своему ребенку.

- Прикрепите на каблуки металлические набойки, натрите наждачной бумагой подошву.

- Наклейте на подошву крест-накрест или лесенкой лейкопластырь.

- Крепко держите за руку своего ребенка, и выбирайте самый безопасный путь.

- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник - небольшими скользящими шажками

- Рассчитайте время вашего движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться. Смотрите не только под ноги, но и вверх; на карнизах домов и водосточных трубах могут образоваться   сосульки и куски льда.

- Если падаете - отпустите руку вашего ребенка, чтобы не потянуть его за собой и не травмировать.

**Будьте предельно внимательными на проезжей части дороги:**

-Не торопись, и тем более не бегите.

- Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью.

- Старайтесь не носить тяжелые сумки, под их тяжестью можно упасть и получить травму.

- Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги

должны быть слегка расслаблены в коленях.

- Научитесь падать! Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. После падения не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам.

- Помните: особенно опасны падения на спину, так как можно получить сотрясение мозга.

- При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи. *Прочтите это сообщение своим детям*

«[Внимание, гололед!](http://valuyki.bezformata.com/word/vnimanie-gololed/2732947/)»

На дороге гололед.

Стоп! Внимание, народ!

Дорогие пешеходы,

Осторожно ставьте ноги!

А особенно опасно,

Если рядом ездит транспорт.

Мчащийся автомобиль

Не может быстро тормозить.

На льду колеса непослушны!

Об этом знать и помнить нужно!

Внимательность и осторожность

При гололеде вам помогут!

 **ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Меры предосторожности при гололеде.

Что же такое гололед? О каком природном явлении в народе говорят «гололедица»?

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды и мороси (тумана). Гололед наблюдается при температуре воздуха от 0° до минус 3°С. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица – тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

В период гололеда увеличивается вероятность аварий, столкновений среди машин. Инспекторы ГИБДД в этот период просят водителей быть предельно внимательными и осторожными.

Человека при гололеде подстерегают две опасности – или сам подскользнешься и упадешь, или на тебя упадут (или наедут). При падении у людей могут быть переломы костей рук и ног; травмы головы: сотрясение или ушиб головного мозга; ушибы таза. В такой «ледяной» период 400 человек из 1000 получают травмы и обращаются за медицинской помощью. Чтобы этого не было, есть службы, которые работают по уборке и расчистке наших дорог и тротуаров. К людям этих профессий надо быть уважительным.

Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие правила:

1. Обратите внимание на свою обувь:

• Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.

• Прикрепите на каблуки металлические набойки, натрите наждачной бумагой подошву.

• Наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделай крест-накрест или лесенкой.

2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

3. Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться. Вы должны смотреть не только под ноги, но и вверх, так как падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму уносят несколько человеческих жизней.

4. Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге:

• Не торопитесь, и тем более не бегите.

• Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

• В такие дни старайтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму.

5. Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях руки свободны.

6. Научись падать! Если ты поскользнулся, сразу присядь, чтобы снизить высоту падения. Не пытайся спасти вещи, которые несешь в руках. В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а, коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара). Не торопись подняться, осмотри себя, нет ли травм, попроси прохожих людей помочь тебе. Помни: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратись к врачу за оказанием медицинской помощи.