

# Осторожно, гололед!

Будьте бдительны, соблюдайте меры предосторожности при гололеде! Научите детей правильно ходить во время гололеда.

## 1. Держите ребенка за руку

Поведение детей порой бывает просто непредсказуемым, ребенок может внезапно побежать, последствия в условиях гололеда могут быть очень неприятными.

## 2. Не спешите

Рекомендуется передвигаться **мелкой, шаркающей походкой**. Чем шире шаг, тем больше вероятности упасть.

## 3. Выбирайте безопасную обувь

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.



## Падаем правильно

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.

Упав, не стоит торопиться вставать, осмотрите себя, пошевелите руками и ногами. Если боли нет - можно вставать.