



Консультация для родителей:  
«Осторожно, гололед!»





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



### **Держите ребенка за руку**

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

### **Не спешите**

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

### **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.

### **Ну вот – упали...**

Если последствие нечаянного «приземления» - синяк, посмотрите, как он будет себя вести. «Цветет» - изменяет окраску от красного через лиловый,



вишневый и синий до желто-зеленого и желтого, значит все в порядке. Не меняет цвет, а напротив, только больше багровеет? Начинается нагноение - немедленно обратитесь к врачу!

#### Если растянули связки:

Чаще всего страдает голеностоп, если растянутым связкам не оказать помощь немедленно, со временем они ослабеют, и нога станет подворачиваться не только в гололед. Сразу же вернитесь домой, смажьте область сустава гепарин содержащей мазью, наложите тугую повязку (на ночь повязку не снимайте, она поможет быстрее снять отек и удержит сустав в правильном положении). Забинтовав ногу, на 15-20 мин приложите к больному месту холод, важно, чтобы компресс плотно прилегал со всех сторон к пострадавшему суставу. 1-2 дня побудьте дома. Старайтесь не нагружать больную ногу. Если боль усилилась, сустав распух, побагровел, немедленно обратитесь к врачу – не исключено кровоизлияние в полость сустава, требующее срочного медицинского вмешательства.



#### Если это перелом:

О неблагополучии даст знать острая боль в руке или ноге, усиливающаяся при малейшей попытке ею пошевелить, из-за чего движение становится невозможным. Необходимо срочно добраться до травмпункта, но прежде нужно обеспечить покой сломанной конечности. Соорудите шину из того, что есть под рукой, - палки, доски, крупной ветки. С помощью шарфа, платка, ремня привяжите ее так, чтобы шина захватила два соседних сустава. В крайнем случае, больную ногу можно привязать к



здоровой, руку – к туловищу. Наберите снег в целлофановый пакет и приложите к месту перелома.

### Черепно-мозговая травма:

Если после травмы появились сильная головная боль, головокружение, тошнота, рвота, зашумело в ушах или, того хуже, вы потеряли сознание – налицо симптомы сотрясения головного мозга. Вас должен осмотреть врач. Вызывайте «Скорую»! Поступите так же, если данные симптомы появятся через несколько часов или спустя 2-3 дня после травмы.



### **ПОМНИТЕ И О ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!!!**

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

**ПОМНИТЕ** — проезжая часть скользкая и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ – БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ,  
СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ  
ГОЛОЛЕДЕ!**





# КАК УБЕРЕЧЬСЯ В ГОЛОЛЁД



Никаких высоких каблуков, обувь на плоской подошве



Максимальная концентрация во время ходьбы



Если поскользнулись, присядьте, сгруппируйтесь



Переходя дорогу, убедитесь, что машины остановились



Выходя из дома, обратите внимание на состояние крыльца



Неудачно упали – обратитесь в травмпункт