

Осторожно, весенний гололед!



Весна – это время, когда природа пробуждается, но погода остается коварной. Днем солнце растапливает снег, а ночью температура опускается, образуя на дорогах и тротуарах тонкий слой льда. Гололед представляет серьезную опасность, особенно для детей,

которые могут не осознавать риски. Поэтому задача взрослых, родителей и педагогов, – научить детей правилам безопасности и самим быть внимательными и осторожными.

Почему весенний гололед особенно опасен?

- 👉 **Неожиданность.** Лед может образоваться даже там, где его не видно, например, под тонким слоем воды или снега.
- 👉 **Скользкие поверхности.** Тротуары, ступеньки, дороги и даже детские площадки становятся скользкими.
- 👉 **Увеличение тормозного пути.** Водителям сложнее управлять автомобилями, что повышает риск ДТП.

Как подготовить ребенка к гололеду?

1. Правильная экипировка.

- Обувь. Выбирайте обувь с рельефной подошвой, которая обеспечивает лучшее сцепление с поверхностью. Если подошва гладкая, используйте специальные противоскользкие накладки (ледоступы).
- Одежда. Одевайте ребенка в теплую, но не сковывающую движения одежду. Варезки защитят руки не только от холода, но и при падении.

2. Обучение правилам передвижения.

- Ходить нужно медленно небольшими шагами, слегка согнув ноги в коленях для устойчивости.
- Руки должны быть свободны (не в карманах), чтобы помочь сохранить баланс.

- Если нужно пройти по скользкому участку, передвигайтесь, как «пингвины»: стопы слегка раздвинуты наружу, шаги короткие и осторожные.

3. Как правильно падать.

Если падение неизбежно, научите ребенка группироваться:

- Прижать подбородок к груди, чтобы защитить голову.
- Постараться упасть на бок, а не на спину или руки.
- Не выставлять ладони вперед, чтобы избежать переломов.
- После падения не спешить встать. Сначала убедитесь, что нет сильной боли или травм.



Что делать, если ребенок упал?

1. Осмотрите ребенка. Проверьте, нет ли ушибов, ссадин или переломов.

2. Окажите первую помощь. При ушибе приложите холод (например, завернутый в ткань лед) на 10-15 минут.

При ссадинах обработайте рану антисептиком и наложите повязку.

3. Обратитесь к врачу, если есть подозрение на перелом (сильная боль, отек, неестественное положение конечности).

Как обезопасить ребенка на дороге?

- Напоминайте, что в гололед тормозной путь автомобилей увеличивается, водитель не сможет быстро остановить машину.
- Переходить дорогу можно только на зеленый свет светофора и после полной остановки транспорта.
- Даже на пешеходном переходе нужно убедиться, что водители вас заметили и остановились.
- Избегайте переходить дороги в неположенном месте, особенно в гололед, когда видимость может быть ограниченной. Пользуйтесь пешеходным переходом.

Дополнительные рекомендации

👉 **Планируйте маршрут.** Выбирайте безопасные и хорошо освещенные дороги.

👉 **Проверяйте прогноз погоды.** Если ожидается сильный гололед, то по возможности отложите прогулку или поездку. Воспользуйтесь общественным транспортом.

 **Объясняйте ребенку.** Расскажите, почему важно быть внимательным и не спешить. Превратите обучение в игру, например, предложите ребенку представить, что он пингвин, который осторожно шагает по льду.

Весенний гололед – это временное явление, но оно требует особого внимания. Научите ребенка правилам безопасности, будьте примером для него и сами соблюдайте осторожность. Помните, что ваша забота и внимательность помогут избежать неприятностей и сделать весну безопасной и радостной для всей семьи.

Берегите себя и своих детей!



Меры безопасности при гололеде



...чтобы не упасть

-  При гололеде надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.
-  Если Вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на него резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.
-  Не держите руки в карманах.
-  Равномерно распределяйте вес сумок и пакетов.
-  Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, немного наклонившись вперед, наступайте на все подошву.
-  С обледенелых ступенек лучше спускаться, ставя стопу вдоль ступени.

ЧТО ДЕЛАТЬ...

... если вы начинаете падать

-  Взмахом руки попробуйте помочь себе восстановить равновесие.
-  Отбросьте все лишнее (сумку, пакеты).

... в момент падения

-  Присесть, напрячь мышцы, сгруппироваться – «сжаться в комок», голову втянуть в плечи, руки прижать к бокам, ноги немного согнуть.
-  Старайтесь упасть на бок. Поворачивайте тело так, чтобы удар о землю пришелся на всю поверхность ягодицы, бедра и согнутой напряженной руки. Это смягчит удар, а напряженный мышечный корсет защитит мышцы от травм.

... при неизбежном падении на спину

-  Прижать подбородок к груди (позволит не стукнуться об лед затылком).
-  Руки максимально широко раскинуть – чтобы «загасить» удар.
-  При падении назад не выставляйте руки, иначе рискуете сломать локтевую и лучевую кости, травмировать запястье.
-  Не падайте на ягодицы – это грозит переломом шейки бедра и травмой копчика.

... при падении вперед

-  Подстрахуйте себя руками, вытянув их вперед и согнув в локтях. К тому же они должны быть напряженными. Благодаря этому при падении Вы не повредите суставы рук.
-  Старайтесь повернуть таз и ноги на 45° и приземлиться на наружную поверхность бедра.

ГУ «Луганский республиканский центр здоровья» ЛНР