**Консультация для родителей**

**«Осторожно гололёд»**

 **Воспитатель: Чукарина Г.Н**

С наступлением зимы мы ждем много снега, но, к сожалению, снега совсем мало, зато заморозки чередуются с оттепелью. А это, как известно, наилучшие условия для гололёда. Гололёд представляет для нас с вами, уважаемые родители, наибольшую опасность, особенно если мы опоздаем на работу, да еще ребенка нужно успеть отвести в детский сад. Проще простого в гололёд получить ушиб, или того хуже перелом.

Что же такое гололёд и гололедица?

Гололедица – это только лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

Гололёд – слой плотного льда, нарастающего на предметах при выпадении переохлажденного дождя или мороси, при тумане и перемещении низких слоистых облаков при отрицательной температуре воздуха у поверхности Земли, близкой к 0 С.

Гололёд значительно опасен гололедицы!

**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 гололёда могут быть очень неприятными. Во избежание подобной ситуации лучше всю дорогу не отпускать руку ребенка. А перед тем, как собираетесь с ребенком 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 спишите.***

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.

***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 удается удержать равновесие. «Падайте без последствий»,- советуют врачи. Поэтому следует научиться падать без риска. *Для этого:*

- Присядьте, меньше будет высота падения

- 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.

- Падая, старайтесь завалиться на бок, так будет меньше травм.

**Помните!**

* Помните и не забывайте, что под снегом может быть лёд.
* Если конечность опухла и болит, срочно к доктору в травмпункт.
* Упав на спину, не можете пошевелиться, срочно звоните в «Скорую помощь».

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. При наличии светофора – переходите только на зеленый свет. В гололёд выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

***Уважаемые родители – будьте бдительны.***

***Соблюдайте меры предосторожности при гололёде!***