Консультация для родителей**.**

**Осторожно, гололёд!**



Если я пойду по льду,

То, конечно, упаду.

Так что, лучше я его

Потихоньку обойду!

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли,  тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании  воды. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд — редкое явление природы по сравнению с гололедицей — скользкой дорогой.

Гололедица  –  это лед или слой  нега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед  заморозками  стояла  вода,  или  там,  где  вследствие  движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах.

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

Человека при гололеде подстерегают две опасности - или сам поскользнешься 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. По данным медиков, в такой "ледяной" период количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

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

* Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с  подошвой на микропористой основе.
* Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
* Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.
* Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
* Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
* Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
* Научитесь падать! Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь тебе. **Помните:** особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Помните эти правила! Живите в безопасности!

