



## Консультация для родителей «Осторожно! Гололёд!»

### Основные правила передвижения в гололед

1. Старайся обходить скользкие участки дороги. Лучше потратить лишние пять минут, чем рисковать своим здоровьем. Если такой возможности нет, иди по льду очень **осторожно и медленно**, ступая на всю подошву.
2. Если ты все-таки поскользнулся, постарайся присесть. Так высота падения будет меньше, а удар слабее.
3. Падение на спину может привести к различным травмам позвоночника. Во время такого падения нужно как можно быстрее сгруппироваться (*округлить спину и подвести колени к груди*) и постараться упасть на бок.
4. Носи малоскользящую обувь. Для дополнительной безопасности подошву можно потереть наждачной бумагой или наклеить кусочки пластыря. Подошву нужно предварительно намыть и высушить.
5. При переходе через проезжую дорогу будь особенно внимателен. Автомобили не могут быстро остановиться в **гололед**, даже если водитель видит тебя. Убедись, что транспорт остановился ...только тогда начинай движение. Переходи дорогу по пешеходному переходу.

### Если падение произошло.

Как правило, большинство из нас, упав, бодро вскакивают и, охая, продолжают бежать по своим делам. Сила воли и терпеливость, это,



конечно, ценные качества, однако, последствия игнорированных травм могут быть плачевными. - Принимая перелом за ушиб, можно заполучить перелом со смещением, вылечить который будет гораздо сложнее. - Незамеченное вовремя сотрясение мозга в дальнейшем может проявиться **головными болями**, снижением зрения и слуха, резким ухудшением памяти и утомляемостью.

### **Ушиб**

Обойтись без помощи врача можно, пожалуй, только в случае легкого ушиба.

#### Первая помощь:

приложите к больному месту что-нибудь холодное и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки (*например, троксевазином*).

