

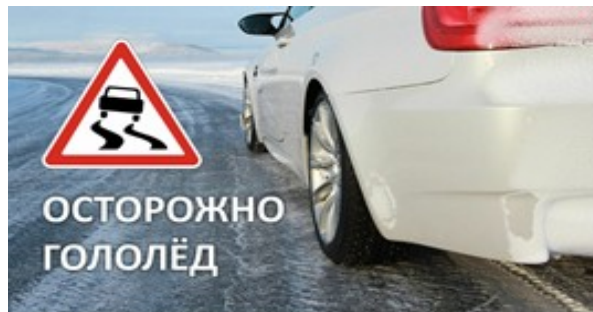
Соблюдай правила безопасности!

1. Старайтесь избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.
2. Носите только удобную обувь.
3. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
4. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
5. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.
6. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.

Правила поведения на дороге и улице в осенний - зимний периоды:

В гололедицу на дорогах скользко. Вполне можно упасть. Водителю трудно остановить машину (автобус). Нельзя перебегать перед близко идущим транспортом, так как водитель, если даже затормозит, машина будет на скользкой дороге передвигаться какое - то время дальше. Надо терпеливо ждать, когда проедут машины. Если на переходе есть светофор, надо дожидаться зеленого сигнала светофора, посмотреть, все ли машины успели притормозить, и только после этого спокойно переходить дорогу.

В такую погоду надо быть очень осторожным!



МБДОУ №61 «Семицветик»

«Осторожно, гололед!»



Воспитатели: Долматова С.А.,
Гребениčkова Т.Е.

В гололедицу лучше носить удобную не скользкую обувь.

При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях. В момент падения необходимо максимально сгруппироваться, прижимая руки к груди.

Если вы чувствуете, что падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к груди, чтобы не удариться затылком.

Нежелательно падать на колени или выпрямленные руки. При падении вперед постарайтесь упасть на всю поверхность тела, максимально высоко поднимая голову.

Поскользнувшись и упав, человек стремиться побыстрее подняться. Но не стоит торопиться. Сначала надо осмотреть себя, пошевелить руками и ногами. Если боли нет, можно вставать. Ну а если появились болезненные ощущения, надо обратиться в травматологический пункт.

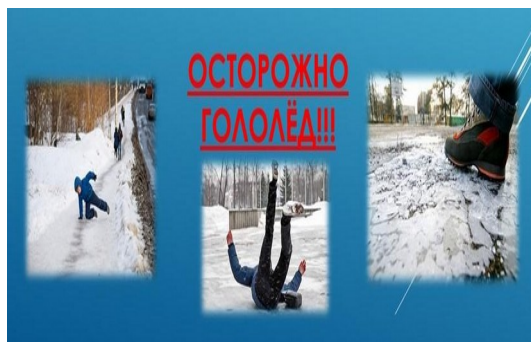
Меры предосторожности при гололеде:

(как предупредить получение травмы зимой в гололед?)

Для того, чтобы удержаться на покрытых льдом тротуарах, рекомендуется передвигаться по краю дороги мелкой, шаркающей походкой.

Не торопитесь: спешка неизбежно приведет к потере равновесия, падению и как следствие - к ушибу.

Если есть возможность, можно держаться за поручни, столбы, стены и другие потенциальные опоры.



Обратите внимание на свою обувь:

- выберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе;
- если таковой не имеется, наклейте на подошву лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой);
- откажитесь от высоких каблуков.



Будьте внимательны во время гололедицы и гололеда!

