

МАДОУ «Детский сад №271»
Консультация для родителей
о правилах поведения прогулки при гололёде

Гололёд — это скользкая поверхность, которая может образоваться на тротуарах, дорогах, ступеньках и других участках. Он опасен тем, что повышает риск падений и травм. Особенно уязвимы дети, поэтому важно научить их правилам безопасного поведения.

Основные правила

1. **Выбирайте безопасную обувь.** Она должна иметь рифлёную подошву с глубоким протектором, который обеспечивает сцепление с поверхностью. Противопоказана обувь на абсолютно плоской подошве, особенно если она твердеет на морозе. Если подошва гладкая, можно наклеить на неё лейкопластырь, войлок, наждачную бумагу или специальные противоскользящие накладки (ледоступы).
2. **Держите ребёнка за руку.** Поведение детей непредсказуемо — они могут внезапно побежать, что в условиях гололёда опасно. Не отпускайте руку ребёнка во время прогулки.
3. **Не спешите.** Выходите из дома заранее, чтобы не торопиться. Передвигайтесь медленно, мелкими шажками, как «пингвин». Чем мельче шаг, тем лучше сохраняется равновесие.
4. **Смотрите под ноги.** Учите ребёнка внимательно смотреть на дорогу и обходить скользкие участки. Если обойти гололёд нельзя, двигайтесь по нему медленно, наступая на всю подошву.
5. **Сохраняйте правильную позу.** Ноги должны быть слегка согнуты в коленях — это помогает балансировать. Корпус тела нужно немного наклонить вперёд. Руки должны быть свободны, а не в карманах — они помогают сохранять равновесие.
6. **Избегайте резких движений.** Не бегайте, не толкайтесь, не играйте, не поднимайте высоко ноги. Не пытайтесь двигаться как на коньках, делая длинный скользящий шаг.
7. **Будьте осторожны на дороге.** Переходите проезжую часть только за руку со взрослым, предельно осторожно. Объясните ребёнку, что при гололёде тормозной путь автомобилей увеличивается. Перед переходом дороги внимательно осматривайтесь по сторонам.

Как правильно падать

Если ребёнок поскользнулся, научите его:

- присесть, чтобы снизить высоту падения;
- сгруппироваться: напрячь мышцы, прижать подбородок к груди, чтобы защитить голову;
- падать на бок, а не на спину или руки. При падении на бок прижмите руки к телу, выгните спину дугой, притяните ноги к груди;
- если падаете назад, раскиньте руки в стороны, чтобы не приземлиться на локти. Постарайтесь выгнуть спину дугой, притянуть подбородок к груди — это спасёт от удара затылком;
- не выставлять ладони вперёд, чтобы избежать переломов.

После падения не спешите вставать. Сначала осмотрите себя, пошевелите руками и ногами. Если есть боль, не двигайтесь и вызовите «скорую помощь».

Что делать, если ребёнок упал

1. Осмотрите ребёнка: проверьте, нет ли ушибов, ссадин или переломов.
2. Окажите первую помощь:
 - при ушибе приложите холод (например, завернутый в ткань лёд) на 10–15 минут;
 - при ссадинах обработайте рану антисептиком и наложите повязку.
3. Обратитесь к врачу, если есть подозрение на перелом (сильная боль, отёк, неестественное положение конечности).

Дополнительные рекомендации

- Проверяйте прогноз погоды. Если ожидается сильный гололёд, по возможности отложите прогулку.
- Выбирайте безопасные и хорошо освещённые дороги.
- Будьте примером для ребёнка: сами соблюдайте осторожность и показывайте, как правильно ходить в гололёд.

Помните, что ваша забота и внимательность помогут избежать неприятностей и сделать весну безопасной для ребёнка.

С уважением, Головина Н.С.

Список используемой литературы:

Интернет ресурсы: (<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-ostorozhno-vesennij-gololyod-7788610.html>), (<https://ramonds4.obvrn.ru/parents/news/150468/>), (<https://medicin.cap.ru/news/2022/12/20/roditeli-rasskazhite-detyam-o-pravilah-povedeniya>), (<https://67.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4344518>), (<https://ramonds4.obvrn.ru/parents/news/150468/>)