

Осторожно, гололёд! Памятка для детей и родителей

Врачи-травматологи предупреждают об опасности получения травм в период гололедицы.

Чередование дневной оттепели и ночных заморозков привело к образованию на дорогах тонкого слоя льда – гололеда. Из-за него ежегодно травмируется огромное количество и взрослых, и детей.

Во время гололеда ребёнок должен придерживаться следующих правил:

1. Ногу на поверхность с гололедом нужно ставить максимально ровно. До асфальта должна дотрагиваться вся подошва, а не только лишь какая-то ее часть.
2. Ноги должны быть наполовину согнуты. Так легче балансировать и держать равновесие.
3. Руки должны быть в обязательном порядке высунуты из карманов и немного согнуты. Для того, чтобы была возможность в любой момент подставить их при падении.
4. Двигаться по гололеду нужно мелкими шажками.
5. Ребенок должен быть внимательным даже во время падений. Скажите, чтобы старался плавно завалиться на бок. Ребенок ни в коем случае не должен падать на руки и на спину. Это самые опасные зоны тела.
6. Нельзя перебегать дорогу перед близко идущим транспортом. После начала торможения автомобиль не остановится мгновенно, так как на скользкой дороге машина будет передвигаться какое-то время дальше.

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.



КАК НАДО ПАДАТЬ



ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).

ВНИМАНИЕ!

Все методы требуют предварительной тренировки!

ПАДЕНИЕ НАЗАД

Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.

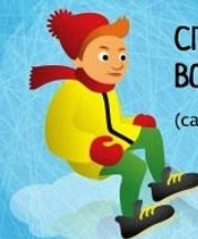


Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.



ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшуюся внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.



СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)

КАК НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ



НА ЛОКОТЬ

Последствия: перелом ключицы.



НА ВЫТЯНУТУЮ РУКУ

Последствия: перелом костей, образующих локтевой сустав (возможно, со смещением или осколками), травма запястья.



НА ЯГОДИЦЫ

Последствия: компрессионная травма позвоночника.



НА КОЛЕНО

Последствия: травма коленной чашечки.



УДАР О ЗЕМЛЮ

Последствия: сотрясение мозга.

Будьте осторожны!