

МБДОУ «ДСОВ «Аленький цветочек»

# Основные правила передвижения в гололед

- ❖ 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.
- ❖ Если ты все-таки поскользнулся, постарайся присесть. Так высота падения будет меньше, а удар слабее.
- ❖ 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*).
- ❖ носи малоскользящую обувь. Для дополнительной безопасности подошву можно потереть наждачной бумагой или наклеить кусочки пластыря. Подошву нужно предварительно намочить и высушить.
- ❖ Береги голову и лицо. При падении подними голову или выставь руку, чтобы не ушибиться или пораниться.
- ❖ При переходе через проезжую дорогу будь особенно внимателен. Переходи дорогу по зебре на зеленый свет светофора.

Кузина Л.Л., Горбова Ю.А., Сеитова Э.В.