**ОСТОРОЖНО – ГОЛОЛЕД! ПАМЯТКА ПЕШЕХОДАМ!**

Чтобы уменьшить вероятность падения во время гололеда, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:
 1.     Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.
 2.    Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную "лужу" обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
 3.    Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
 4.    Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
 5.    Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
 6.    Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
 7.    Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
 Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.
 Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

 **Уважаемые родители!**

 Главное правило поведения на дороге зимой - удвоенное внимание и повышенная осторожность! Дети редко акцентируют внимание на специфические «зимние» опасности, поэтому объясните ребенку, почему на зимней дороге необходимо особое внимание!

 1. Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие близкими.

Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому напоминайте детям, что в сумерках надо быть особенно внимательными. Покупайте одежду со светоотражающими элементами, что позволит водителю с большей вероятностью увидеть вашего ребенка в тёмное время суток.

 2. В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. Яркое солнце, как ни странно тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому надо быть крайне внимательными.

 3. В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и самое главное - непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное безопасное расстояние для пешехода до машины надо увеличить в несколько раз.

 4. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт: сугробы на обочине сужение дороги из-за неубранного снега; стоящая заснеженная машина.

 5. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Вы уже заметили, что верхняя одежда с капюшоном ограничивает поле зрения. Поэтому без особой нужды не надевайте детям капюшон. Если на улице ветрено, холодно и укутаться необходимо, сопроводите детей при переходе через дорогу. По возможности одевайтесь удобно, тепло, но безопасно. Например, в гололед лучше носить обувь с ребристой подошвой.

 6. Объясняйте ребенку, что не стоит стоять рядом с буксующей машиной. Из под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное - машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.

 Осторожно, скользко! Находясь на дороге со своими детьми, применяйте некоторые методы, которые помогут вам и вашему ребёнку сформировать навыки безопасного поведения:

 1. Никогда не спешите на проезжей части.
 2. При выходе из автобуса, такси, личного автомобиля, помните, что вы должны сделать это первыми.
 3. Выйдя из общественного транспорта, подождите, когда он отъедет от остановки, и только после этого переходите проезжую часть дороги.
 4. Не разговаривайте при переходе дороги.
 5. Никогда не переходите дорогу по диагонали.
 6. Постоянно обсуждайте с ребёнком возникающие ситуации на дорогах, указывая на скрытую опасность.

**Учите детей безопасному поведению на дороге своим примером! Помните, что жизнь и безопасность детей на дорогах зависит прежде всего от вас!**