

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И РОДИТЕЛЕЙ. ЕСЛИ НА УЛИЦЕ ГОЛОЛЕД

1. Сделайте правильный выбор зимней обуви с высокими голенищами, хорошо фиксирующими голеностоп, с шипованной или рифленой подошвой, позволяющей тормозить при скольжении.

2. Важно приобрести различные противоскользящие приспособления, прикрепляемые на подошву обуви в любом возрасте.

3. Важно увеличить время до школы, до места работы на 10–15 минут, выходя из дома раньше, исключая спешку.

4. Обязательно нужно придерживать ребенка за локоть или запястье, а не за варежки, передвигаясь по скользкой дороге или пешеходному переходу.

5. Необходимо выработать стиль зимней походки:

Туловище необходимо подать немного вперед.

Важно наступать на полную стопу, а не перекатываться с пятки на носок.

Идти не спеша, длина шага уменьшенная.

Ноги следует расставить в стороны, а колени слегка согнуть.

6. Необходимо обходить раскатанные места на дороге, не ходить по сугробам из-за возможных скрытых дефектов и нахождения посторонних предметов под снегом.

7. Обязательно пешеходам переходить дорогу только на светофорах, пользоваться подземными переходами.

8. Важно оставить максимально свободными руки:

Не держать руки в карманах.

Нельзя пользоваться мобильными телефоном при ходьбе и держать его в руках при движении.

Необходимо оставлять ведущую руку свободной.

9. Необходимо изучить технику правильного падения.

10. Не выставлять при падении руки вперед.

11. Применять принцип сгруппирования тела при падении:

Согнуть руки в локтях, ноги — в коленях, голову прижать к подбородку.

12. При падении назад:

Необходимо прижать подбородок к груди, ссутулиться, сделать спину круглой, расставить руки максимально широко в стороны, не выставлять локти назад, что гарантированно убережет от удара затылком и локтевого перелома.

13. При падении набок:

Необходимо прижать руки к туловищу, свернувшись в калачик.

14. Важно иметь светоотражающие элементы на одежде.

15. Определять время возвращения домой до темноты, в случае позднего возвращения быть особенно внимательным при передвижении.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!