

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
И РОДИТЕЛЕЙ

# ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!



*Зима — это время снега, веселья и, к сожалению, гололеда.*

*Что такое гололед и как себя вести, чтобы не упасть и не получить травмы – ответы в данной консультации.*

### Что такое гололед?

Гололёд — это прозрачная льдина, которая образуется на земле или на тротуаре, когда идет дождь или когда снег тает, а затем снова замерзает. Он может быть очень скользким и представляет опасность для пешеходов.

### Почему это опасно?

Когда мы идем по гололеду, то у нас есть риск поскользнуться и упасть, что может привести к ушибам, переломам или другим травмам. Поэтому очень важно быть внимательным и осторожным.



## **Как вести себя на гололеде?**

Вот несколько советов, которые помогут вам избежать падений:

### ➤ **Выбирайте правильную обувь..**

Носите обувь с хорошей сцепкой на подошве. Не скользящие ботинки помогут вам держать равновесие.

### ➤ **Смотрите под ноги.**

Перед тем как сделать шаг, осмотрите тротуар. Если видите лед, лучше обойти это место.

### ➤ **Двигайтесь медленно.**

Не спешите! Идите медленно и осторожно, делая короткие шаги. Это поможет вам сохранить равновесие.

### ➤ **Держитесь за поручни:**

Если вы идете по лестнице или мимо заборов, используйте поручни для дополнительной поддержки.



➤ **Не держите руки в карманах**

Держите руки свободными, чтобы лучше балансировать и при необходимости поймать равновесие, если вы начнете падать.

➤ **Не играйте на льду**

Избегайте играть, бегать или прыгать на льду и гололеде, так как это увеличивает риск падений и травм.



## Что делать, если упали?

Если вам все же не удалось устоять на ногах и вы упали:

### ➤ Не спешите вставать

Убедитесь, что вы не получили серьезные травмы. Проверьте, всё ли у вас в порядке.

### ➤ Попросите о помощи

Если вам нужна помощь, не стесняйтесь звать взрослых или друзей.

### ➤ Не забывайте о своих эмоциях:

Если вы упали, это может быть страшно или неожиданно.

Постарайтесь успокоиться и не переживать слишком сильно, если вы не получили травм.

## **Заключение**

Запомните, что безопасность —  
это самое главное!

Будьте осторожны на гололеде,  
следуйте нашим советам и  
наслаждайтесь зимой.

Берегите себя и своих друзей!

