## G2

**Управление образования города Пензы**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28 ГОРОДА ПЕНЗЫ**

**ИМЕНИ ВАСИЛИЯ ОСИПОВИЧА КЛЮЧЕВСКОГО**

**Инструктаж «Безопасность детей в период зимних каникул»**

**для родителей/законных представителей обучающихся**

**Безопасность на дорогах**

**I. При выходе из дома:**

1. Если у подъезда дома возможно движение транспортных средств, сразу обратите на это внимание ребенка и вместе посмотрите, не приближается ли к вам автомобиль, мотоцикл, мопед, велосипед;

2. Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, закрывающие обзор, приостановите свое движение и оглянитесь – нет ли за препятствием опасности.

**II. При движении по тротуару:**

1. Придерживайтесь правой стороны тротуара;

2. Не ведите ребенка по краю тротуара: взрослый должен находится со стороны проезжей части;

3. Маленький ребенок должен идти рядом со взрослым, крепко держась за руку;

4. Приучите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом со двора или с территории предприятия;

5. Разъясните детям, что забрасывание проезжей части (камнями, стеклом и др.) и повреждение дорожных знаков могут привести к несчастному случаю;

6. Не приучайте детей выходить на проезжую часть, коляски и санки с детьми возите только по тротуару;

7. При движении группы ребят учите их идти в паре, выполняя все указания взрослых, сопровождающих детей.

**III. Готовясь перейти дорогу:**

1. Остановитесь или замедлите движение, осмотрите проезжую часть;

2. Привлекайте ребенка к наблюдению за обстановкой на дороге;

3. Подчеркивайте свои движения: поворот головы для осмотра улицы, остановку для осмотра дороги, остановку для пропуска автомобилей;

4. Учите ребенка различать приближающиеся транспортные средства;

5. Не стойте с ребенком на краю тротуара, так как при проезде транспортное средство может зацепить, сбить, наехать задними колесами;

6. Обратите внимание ребенка на транспортное средство, готовящееся к повороту, расскажите о сигналах указателей поворота у автомобиля и жестах мотоциклиста и велосипедиста;

7. Неоднократно покажите ребенку, как транспортное средство останавливается у перехода, как оно движется по инерции.

**IV. При переходе проезжей части:**

1. Переходите дорогу только по пешеходным переходам или на перекрестках – по линии тротуара, иначе ребенок привыкнет переходить где придется;

2. Идите только на зеленый сигнал светофора. Ребенок должен привыкнуть, что накрасный и желтый сигналы не переходят, даже если нет транспорта;

3. Выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры; ребенок должен привыкнуть, что при переходе дороги разговоры излишни;

4. Не спешите и не бегите; переходите дорогу всегда размеренным шагом;

5. Не переходите дорогу наискосок, подчеркивайте и показывайте ребенку каждый раз, что идете строго поперек улицы. Ребенку нужно объяснить, что это делается для лучшего наблюдения за автомототранспортными средствами;

6. Не выходите на проезжую часть из-за транспортного средства или из-за кустов, не осмотрев предварительно улицу, приучайте ребенка делать так же;

7. Не торопитесь перейти дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, родственников, знакомых, нужный автобус или троллейбус. Не спешите и не бегите к ним, приучите ребенка, что это опасно;

8. Не начинайте переходить улицу, по которой редко проезжает транспорт, не посмотрев вокруг. Объясните ребенку, что автомобили могут неожиданно выехать из переулка, со двора дома;

9. При переходе проезжей части по нерегулируемому переходу в группе людей учите ребенка внимательно следить за началом движения транспорта, иначе ребенок может привыкнуть при переходе подражать поведению спутников, не наблюдая за движением транспорта.

**V. При посадке и высадке из транспортных средств общего пользования**

**(автобуса, троллейбуса, трамвая и такси)**

1.Выходите впереди ребенка: маленький ребенок может упасть, ребенок постарше может выбежать из-за стоящего транспорта на проезжую часть;

2.Подходите для посадки к двери транспортного средства только после полной его остановки. Ребенок, взрослый, может оступиться и попасть под колесо;

3.Не садитесь в транспорт общего пользования (троллейбус, автобус) в последний момент при его отправлении (может прижать дверьми). Особую опасность представляет передняя дверь, так как можно попасть под колеса транспортного средства;

4.Научите ребенка быть внимательным в зоне остановки – это опасное место для ребенка: стоящий автобус сокращает обзор дороги в этой зоне, кроме того, пешеходы здесь часто спешат и могут вытолкнуть ребенка на проезжую часть.

**VI. При ожидании транспортных средств общего пользования:**

Стойте вместе с детьми только на посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине.

**VII. При движении в автомобиле:**

1. Приучайте детей дошкольного возраста сидеть в автомобиле только на заднем сиденье, не разрешайте сидеть рядом с водителем, если переднее сиденье не оборудовано специальным детским сиденьем. Объясните им, что при резкой остановке или столкновении сила инерции внезапно бросает ребенка вперед, и он ударится о стекло или переднюю панель; этого достаточно, чтобы он погиб или был сильно ранен;

2. Не разрешайте малолетнему ребенку во время движения стоять на заднем сиденье; при столкновении или внезапной остановке он может перелететь через спинку сиденья и удариться в переднее стекло или панель;

3. Ребенок должен быть приучен к тому, что первым из автомобиля выходит отец (мать), чтобы помочь сойти ребенку и довести его до перехода или перекрестка;

4. Не разрешайте детям находится в автомобиле без присмотра. Ребенок должен знать, что на велосипеде разрешено перевозить только одного ребенка до семи лет и то при условии, что велосипед оборудован дополнительным сиденьем и подножками.

**VIII. При поездке в транспортном средстве общего пользования:**

1. Приучите детей крепко держаться за поручни, чтобы при торможенииребенок не получил травму от удара;

2. Научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит.

**Правила безопасного поведения вблизи прохождения железнодорожных путей**

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 2 метров к крайнему рельсу.
2. Не прикасайтесь к спускам, идущим от опор к рельсам и к лежащим на земле электропроводам.
3. Переходите ж/д пути только в установленных местах, пользуясь пешеходными мостами, переходами, настилами, или там, где установлены указатели «Переход через пути».
4. Перед переходом убедитесь в отсутствии движущегося подвижного состава.
5. Не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.
6. Внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией.
7. Переходите пути при открытом шлагбауме.
8. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры.
9. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего поезда.
10. Во время прохождения поезда, не стойте ближе 2 метров от края платформы.
11. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны посадочной платформы.
12. На ходу поезда не открывайте двери тамбуров.
13. Не высовывайтесь из окон вагонов.
14. При остановке поезда на перегонах не выходите из вагона.

**Противопожарная безопасность**

**Расскажите своим детям, о том, чего нельзя делать, находясь в квартире:**

• Нельзя баловаться со спичками и зажигалками. Это одна из главных причин пожаров.

• Нельзя оставлять без присмотра включенные электроприборы: утюги, обогреватели, телевизор, светильники и др.

• Нельзя сушить белье над плитой. Оно может загореться.

• Не забывайте выключать газовую плиту. Если почувствовали запах газа, не зажигайте спичек и не включайте свет. Срочно проветрите квартиру.

• Ни в коем случае не зажигайте фейерверки или бенгальские огни дома без взрослых.

**Если начался пожар, а взрослых дома нет, следует поступать так:**

1. Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же затушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло, заливая водой или засыпая песком.

2. Если огонь не погас, нужно уйти из дома в безопасное место, позвонить в пожарную охрану по телефону **"01\*; 010; 112"** или попросить об этом соседей.

3. Если нет возможности убежать из горящей квартиры, необходимо незамедлительно позвонить по телефону **"01\*; 010; 112"** и сообщить пожарным точный адрес, свои фамилию и имя. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих.

4. Если в помещение проник дым, смочите водой одежду, покройте голову мокрой салфеткой и выходите пригнувшись или ползком. Обязательно закройте форточку и дверь в комнате, где начался пожар. Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь. Наполните водой ванну, ведра, тазы. Можно облить водой двери и пол. Когда приедут пожарные, нужно слушаться их и не бояться. Они лучше знают, как тебя спасти.

Запомните самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности: Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!

**В целях предупреждения безнадзорности несовершеннолетних, совершения ими противоправных действий не допускается:**

*-нахождение несовершеннолетних в ночное время (с 22:00-6:00) без сопровождения родителей на улицах, в общественных местах, местах общего пользования жилых домов, транспорте общего и личного пользования, на объектах, предназначенных для реализации услуг в сфере торговли, общественного питания, развлечений и досуга, а также, где предусмотрена розничная продажа алкоголя и сигарет.*

*- распитие несовершеннолетними алкогольных напитков, нахождение в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, курение.*

*- употребление ненормативной лексики, участие в несанкционированных митингах и других мероприятиях.*

*-незаконное завладение чужим имуществом (кража, грабеж), в том числе в торговых центрах, магазинах и т.д.*

*-совершение хулиганских действий и других противоправных действий, в том числе видеосъемка этих действий в общественных местах.*

*-участие в драках, влекущих причинение физического и материального ущерба.*

# Памятка родителям по профилактике суицида

**Суицид –**намеренное, умышленное лишение себя жизни. Он может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

**Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:**

* переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
* действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
* переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
* чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
* боязнь позора, насмешек или унижения;
* страх наказания, нежелание извиниться;
* любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
* чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных            последствий, уйти от трудной ситуации;
* сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

**Словесные признаки:**  
Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

* прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
* косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
* много шутит на тему самоубийства;
* проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки:**

**Подросток может:**

* раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
* демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
* в еде – есть слишком мало или слишком много;
* во сне – спать слишком мало или слишком много;
* во внешнем виде – стать неряшливым;
* в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания,     избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
* замкнуться от семьи и друзей;
* быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
* Ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
* проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

**Ситуационные признаки:**

**Ребенок может решиться на самоубийство, если:**

– социально изолирован, чувствует себя отверженным;

– живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);

– ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;

– предпринимал раньше попытки самоубийства;

– имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

– перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

– слишком критически относится к себе.

**Что делать? Как помочь?**

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
8. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии аффективного напряжения, ухода, выключение из тяжелой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь – психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

**Разъяснение правил профилактики ОРВИ, гриппа и поведения при самоизоляции в случае заражения COVID-19.**

**1. Основные меры профилактики гриппа:к**омплексный характер защиты от гриппа предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику с использованием вакцин; неспецифическую профилактику с использованием лекарственных препаратов; проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции (изоляция больных от здоровых, эффективно использование средств индивидуальной защиты (марлевые маски на лицо), а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.**Соблюдение правил личной гигиены (мытье и дезинфекция рук)**.

**2. Основные меры профилактики ОРВИ:закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений. Регулярное проветривание помещения**является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ. **Соблюдение правил личной гигиены (мытье и дезинфекция рук)**, эффективно использование средств индивидуальной защиты (марлевые маски на лицо). **Избегать контакта с людьми, которые выглядят больными** (часто чихают, кашляют, с насморком). Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

**3. Основные меры профилактики коронавирусной инфекции**, которые должен соблюдать каждый человек:

**Не прикасаться руками к лицу.** В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.

**Мыть руки.** Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вытирали руки.

**Использовать антисептики**. Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.

Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос, распространение вируса COVID-19 в воздухе можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер.

**Необходимо носить маску.** Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.

**Избегать близких контактов**, оставаться на самоизоляции либо держаться от других людей на расстоянии не менее 1,5 метров. Избегать рукопожатий и объятий. Избегать массовых мероприятий.

**Проветривание помещения** позволяет снизить вирусную нагрузку.

**Правила поведения при самоизоляции.**

Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.

В случае самоизоляции Вам **необходимо:** оставаться дома в течение 14 дней. Не следует посещать место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);обеспечить доставку продуктов, предметов первой необходимости исключая непосредственный контакт с лицом, доставившем необходимое, расчет целесообразно проводить с использованием банковской карты, а не наличных денег; максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты - обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи; мыть руки с мылом тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук;как можно чаще проветривать помещение, где Вы находитесь, проводить влажную уборку в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов; использовать одноразовые носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.

**В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ**

1.Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

2.Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**В СЛУЧАЕ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ, ОРВИ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ**

* Вызовите врача.
* Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
* Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
* Часто проветривайте помещение.
* Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
* Часто мойте руки с мылом.
* Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
* Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ ВОДОЕМОВ**

Выход на лед водоема всегда опасен.!!! Решающим фактором, обеспечивающим безопасность, является умение прогнозировать экстремальные ситуации. Выходя на лед, нужно быть готовым к любым неожиданностям. Особенно осторожным следует быть после снегопада. Под снегом не будут видны трещины, полыньи и проруби, а лед под снежными заносами всегда намного тоньше. В таких случаях следует передвигаться, держа в руках шест или длинную палку, проверяя им прочность льда перед собой.

В случае провала под лед длинная палка или шест помогут вам выбраться из полыньи. Приближаясь к опасному участку на лыжах, снимите рюкзак с одного плеча, расстегните лыжные крепления, палки возьмите в одну руку. В случае необходимости вы сможете быстро освободиться от груза и лыж, а с помощью палок легче выбраться из полыньи, если вы туда угодили.

**При выходе на лед необходимо помнить:**

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;

- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;

- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

**Правила поведения на льду:**

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4. При  переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

5. Если есть груз, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от него в случае, если лед под вами провалится.

6. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

**Если случилась беда:**

- Не поддавайтесь панике.

- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду

- Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на прочную поверхность;

-Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;

-Зовите на помощь.

-Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий.

-Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах часто становится причиной гибели и травматизма людей.

**Правила поведения при гололеде**

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния и образующий скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где из-за движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода  при   гололеде  подстерегают две опасности – поскользнуться и упасть или попасть под машину. С наступлением холодов растет количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

**Чтобы уменьшить вероятность падения, 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. 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.**