

**ОСТОРОЖНО**



**ГОЛОЛЁД!**

Вы любите решать примеры? Не пугайтесь наш пример очень легкий. Вот такой: морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = ? Что получается вы, конечно, знаете. Получается гололед!

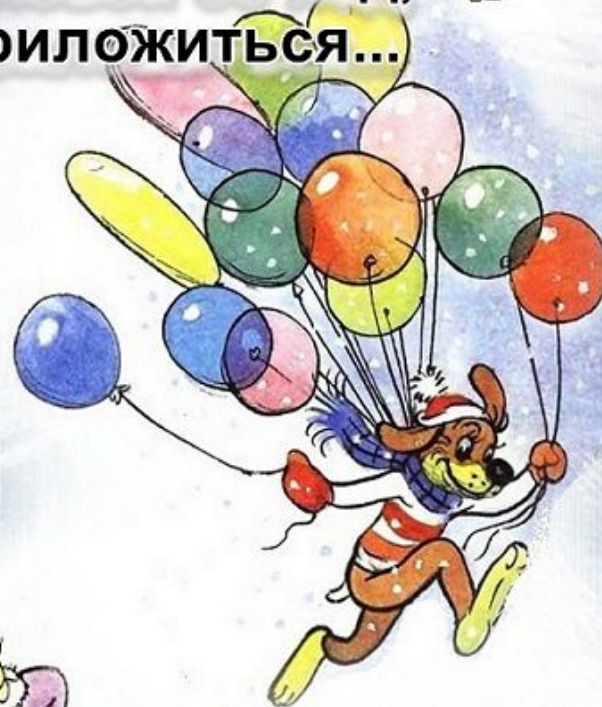
Ух, здорово! По утрам до самой школы можно не идти, а катиться по скользкой дорожке, лихо обгоняя взрослых! Надо всего лишь разогнаться как следует и: шлеп! Ой, как больно – то, ма-моч-ки!







Осторожно, гололёд,  
можно ушибиться.  
Прямо головой об лёд,  
Можно приложиться...



Осторожно, гололёд,  
Выгляжу невнятно.  
До чего же скользкий лёд,  
Падать не приятно.





# Как же противостоять гололеду?

1. Надевать обувь на небольшом устойчивом каблуке или без каблука, лучше с микропористой, мягкой подошвой (с так называемой «тракторной подошвой»).



2. Различными способами увеличивать сцепление обуви со льдом.



3. Стараться при ходьбе наступать на всю подошву, немного расслабив ноги в коленях



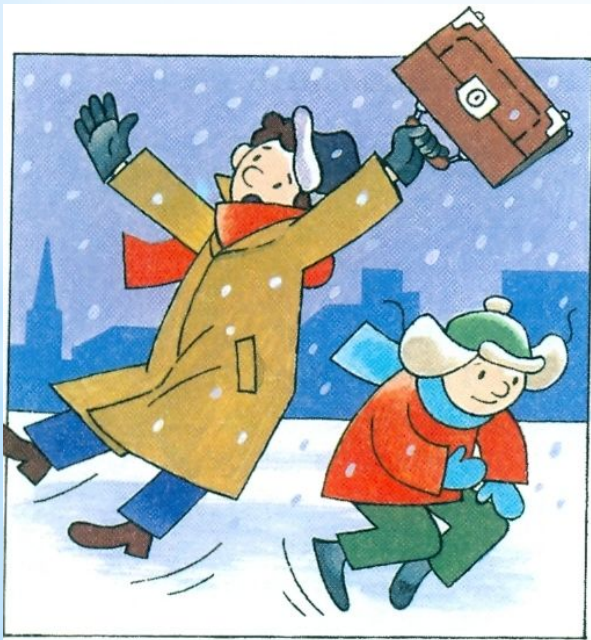
4. Не занимать руки, чтобы при угрозе падения использовать их для удержания равновесия





5. Не торопиться, выходить из дома на 10 – 15 мин. раньше, чтобы избежать спешки.

6. Чтобы избежать серьёзных травм, нужно научиться группироваться при падении. Почувствовав, что начали падать, сразу присаживайтесь, чтобы уменьшить высоту вашего падения.



7. Гололед – причина аварий на дорогах. Машина на скользкой дороге не может остановиться сразу. Помните об этом - не спешите при переходе проезжей части!





## Что делать, если кто-то приземлившись получил травму?

1. Ссадины и царапины промыть под струей теплой воды.
2. При ушибах - приложить холод (полиэтиленовый пакет с кусочками льда или бутылку с холодной водой).
3. При получении тяжёлой травмы (при растяжении, ушибе головы) немедленно обратиться к врачу.







**Помните эти правила!  
Живите в безопасности!**

## **Использованная литература**

1. Картинки с Интернет сайтов
2. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 кл. М.: Просвещение, 1996
3. Фролов М.П., Литвинов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности 5 кл. ООО «Издательство АСТ»