

ОСТОРОЖНО



ГОЛОЛЁД!

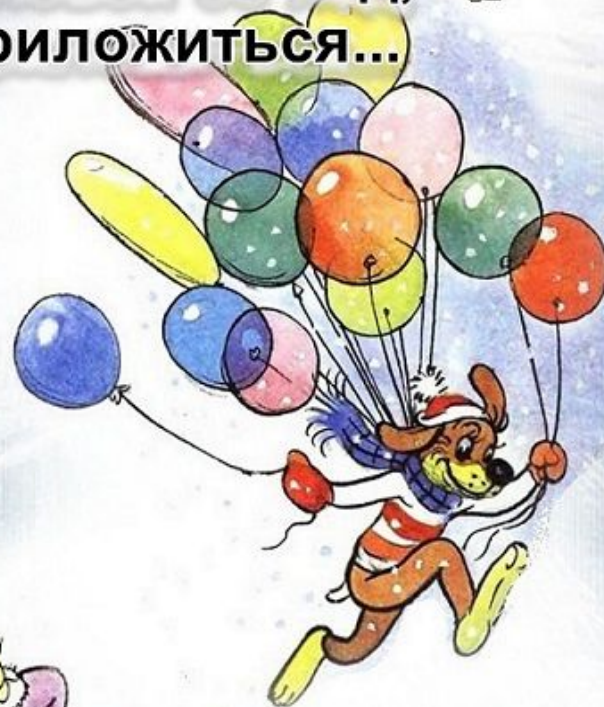
Вы любите решать примеры? Не пугайтесь наш пример очень легкий. Вот такой: морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = ? Что получается вы, конечно, знаете. Получается гололед!

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»