

ПАМЯТКА №1. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД, ПРИ ПАДЕНИИ СНЕГА, СОСУЛЕК И НАЛЕДИ С КРЫШ

В зимний период во время гололеда и оттепели возможны следующие опасные факторы:

- травмы головы и конечностей;
- вывихи и переломы;
- повреждения позвоночника;
- растяжения и разрывы связок;
- ушибы мышц

Во время гололеда, выходя из дома одевайте удобную и нескользящую обувь. На обувь с гладкой подошвой можно наклеить лейкопластырь. Идите по краю пешеходной дорожки, не торопитесь, обходите других пешеходов осторожно.

Поднимаясь или спускаясь по ступенькам держаться за поручни, перила. Ноги на скользкие ступеньки ставить аккуратно, немного под углом.

Переходя через дорогу соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом. ПОМНИТЕ - проезжая часть скользкая и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.

При наличии светофора - переходите только на зеленый свет.

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

В случае падения на проезжей части дороги, постарайтесь быстрее подняться и отойти на безопасное место, если не можете подняться - попросите прохожих оказать вам помощь, если их

нет то постарайтесь отползти на край дороги в безопасное место.

Если произошел несчастный случай, необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение и сообщить директору.

При больших снегопадах и оттепели выходя из зданий, не задерживаться на крыльце, а быстро отходить на безопасное расстояние от здания (5 метров). Входя в здание обязательно поднять голову вверх, и убедиться в отсутствии свисающих глыб снега, наледи и сосулек.

При перемещении на улице, не ходить вдоль стен здания, а перемещаться по пешеходным дорожкам, подходя к зданию на безопасное расстояние обязательно поднимать голову вверх, и только убедившись в отсутствии наледи, сосулек и свисающих глыб проходить в этом месте. Если участок пешеходной дороги огорожен, и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойти это место на безопасном расстоянии. Выполнять требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб.

Если произошел несчастный случай, необходимо оттащить пострадавшего на безопасное расстояние, оказать ему помощь, в случае необходимости срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение и обязательно сообщить о случившемся в учебное заведение, директору.

ПАМЯТКА №2. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРОГУЛКЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие дети с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты. Но зимнее время омрачает радость детей и родителей очень распространенными травмами.

Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.

ОДЕЖДА ДЛЯ ЗИМНЕЙ ПРОГУЛКИ

Собираясь на прогулку, заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть ребенка, чтоб он и не замерз, и не перегрелся? Надо помнить главное: ребенка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение. Найдите золотую середину! Кроме того, одежда не должна сковывать движения, она должна

быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь как и любая другая, должна быть удобной.

Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штаны, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - ребенок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ

У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности.

Катание на лыжах

В целом, катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая?

Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

Катание на коньках

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.
2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.
4. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Катание на санках, ледянках

Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.
2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.

4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочлюдных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.
6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.
7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.

Игры около дома

Не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на проезжую часть.

Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежевypавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень, либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорки – да все что угодно!

Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

При игре в снежки расскажите ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой!

И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

ОПАСНОСТИ, ПОДСТЕРЕГАЮЩИЕ НАС ЗИМОЙ

Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.

Осторожно, гололед!

Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.

Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

Осторожно, мороз!

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения.

Зимой на водоеме

Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края. Вот основные правила безопасного поведения в зимнее время года, которые следует помнить взрослым и учить детей соблюдать их.

ПАМЯТКА №3. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Правила передвижения по улице в гололед.

Подберите мало скользкую обувь с подошвой на микропористой основе.

Перед выходом из дома приклейте к каблуку лейкопластырем кусок поролона.

Наклейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок.

Подошву можно натереть наждачной бумагой.

В гололед передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения.

Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

Безопасность на замерзших водоемах

Помните:

Наиболее прочен чистый, прозрачный лед. Мутный лед ненадежен.

На участках, запорошенных снегом, лед тонкий и некрепкий.

В местах, где в водоемах впадают ручьи, обычно образуется наиболее тонкий лед.

Для одиночных пешеходов лед считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей – 12 см.

Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости – в туман, метель, сильный снегопад.

Если вы провалились под лед, то:

Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда.

Постарайтесь опереться локтем на лед и лечь горизонтально (выбираться необходимо в ту сторону, откуда вы шли).

Постарайтесь выкатиться на лед и без резких движений, не вставая, переместитесь

подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли).

На твердом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.

Безопасное поведение во время метели

При получении информации о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о средствах автономного освещения. Подготовьте лопаты для уборки снега.

Во время метели старайтесь не выходить из дома.

После метели (в условиях снежного заноса) определите возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае действуйте сообща, помогайте родным предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.

Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нем до улучшения условий погоды.

Как действовать при обморожении

Обморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при соприкосновении тела с

холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой.

Обморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви.

Вероятность обморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания или алкогольного опьянения.

Степени обморожения тканей:

Первая – покраснение и отек.

Вторая – образование пузырей

Третья – омертвление кожи и образование струпа.

Четвертая – омертвление части тела (пальцев, стопы).

Нельзя:

-быстро согревать обмороженные места (грелки, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом пораженные ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;

-растирать обмороженные участки снегом, что влечет повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;

-употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение пораженных участков кислородом);

-натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.

Ваши действия:

При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место теплыми вещами или по

возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения.

Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко). Помните: спасти обмороженные ткани можно только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы.