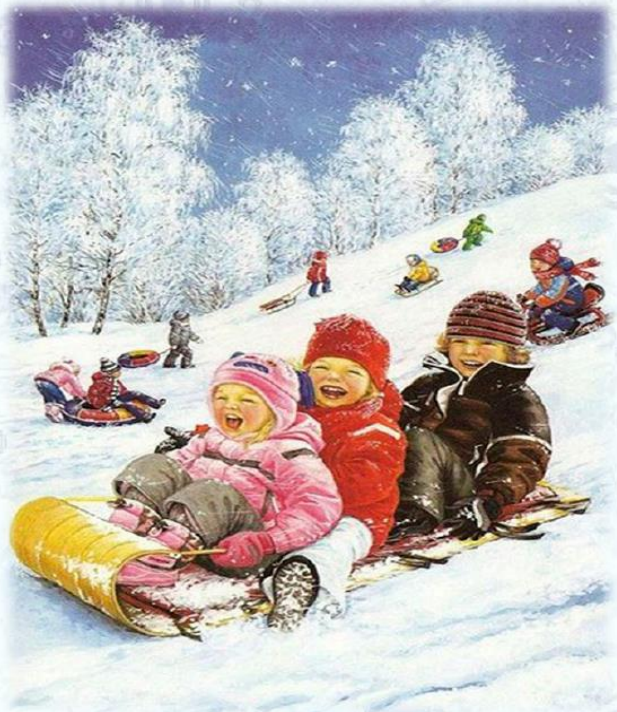
Основные правила безопасности в зимний период

* *Учусь сам, учу других!*

ЗИМА



Зима — это не только радость от белого и пушистого снега, катания на санках и коньках, но и множество опасностей. Важно знать основные правила поведения зимой на улице.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Внимание! Зима – сезон повышенного травматизма!

Для предупреждения зимнего травматизма соблюдайте простые правила:

1. Зимняя обувь должна быть не только теплой, но удобной, нескользкой и на плоской ребристой подошве.

2. Ходить в гололедицу нужно немного скользя, как будто на маленьких лыжах. Желательно идти, как можно медленнее и мелкими шажками. Старайтесь обходить явные участки гололеда. Специально скользить по льду не стоит, это увеличивает обледенение подошвы. Запомните: чем быстрее вы идете, тем больше вы рискуете упасть.

3. При занятиях зимним спортом нужно соблюдать технику безопасности, пользоваться защитными аксессуарами (шлемы, налокотники, наколенники, и т. п.).

4. Важно научить ребенка технике безопасности при катании на санках, лыжах и коньках. Обеспечить детей необходимыми средствами защиты.

Помните: повышенное внимание и осторожность являются главными средствами для профилактики зимнего травматизма!

Не болейте! Радуйтесь зиме!

Зимние явления в природе:

СНЕЖНЫЙ ЗАНОС – это природное явление, связанное с обильным выпадением снега при скорости ветра более 15 м/сек (54 км/час)и продолжительности снегопада более 15 часов.
МЕТЕЛЬ – это перенос снега ветром над землёй. Часто метель сопровождается снегопадом. В метели может участвовать как снег, отложенный на поверхности земли, так и снег, выпадающий из облаков, который ещё не коснулся земли.
ПУРГА – сильный ветер со снегопадом.
Снежные заносы и метели приводят к тому, что под снегом оказываются здания, останавливается движение на автомобильных и железных дорогах, нарушается нормальная жизнь населённых пунктов.
Высота снежного заноса может превысить 1 м. При метели возможно частичное разрушение зданий и крыш, а также обрыв воздушных линий электропередач.
ГОЛОЛЁД – это слой плотного льда, который образуется на земной поверхности (тротуарах, проезжей части дороги, деревьях, проводах) при намерзании капель переохлаждённого дождя и мороси обычно при температурах **от 0 до - 3° С .**
ГОЛОЛЕДИЦА – это тонкий слой льда, который образовался на земной поверхности после оттепели или дождя в результате похолодания, а также после замерзания мокрого снега .
Гололёд и гололедица являются причинами травм пешеходов из-за падений, особенно при падении навзничь (на спину), приводящему к сотрясению мозга.

Осторожно снегопад!!!

Снегопад создает проблемы не только пешеходам, но и водителям. В сильный снегопад видимость падает до 30-40 метров, а летящей из-под колес впереди едущих автомобилей грязи (особенно если дорогу перед этим обильно посыпали песком или реагентами) бывает так много, что «дворники» на лобовом стекле не всегда справляются с нею. Водитель в этой ситуации часто едет «по памяти».

И чтобы не создавать непредвиденных и опасных ситуаций, **неукоснительно соблюдай Правила дорожного движения.**

Не выбегай на проезжую часть из-за сугробов, стоящих машин и тому подобных препятствий.

Помни, безопасность на дороге зависит от каждого.

MyShared

Что такое гололёд?

Гололед – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды.

Выпал маленький снежок,
Занесло дорожку.
Осторожно, пешеход!
Не сломать бы ножку!

Осторожно, гололёд!

- ***Как удержаться на ногах в гололёд?***
- ***Носи малоскользящую обувь.***
- ***Передвигайся осторожно, наступая на всю подошву.***
- ***Освободи руки – лучше ходить с рюкзаком, чем с сумкой, тогда будет проще на льду удерживать равновесие.***
- ***Не ходи по краю проезжей части, держись противоположного края или середины тротуара.***
- ***Прежде чем перейти проезжую часть даже по регулируемому переходу, дождись полной остановки транспортных средств***

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность.

Основные меры безопасности при гололёде и гололедице

При катании с горок соблюдай правила безопасности:

- Поднимайся на горку только в месте подъема, оборудованном ступенями.
- Не съезжай, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- Не задерживайся внизу, когда съехал, а поскорее отползай или откатывайся в сторону.
- Не перебегай ледяную дорожку.
- Используй для катания специальные средства (ледянку или «ватрушку»).
- Старайся не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), всегда смотри вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
- Если мимо горки идет прохожий, подожди, пока он пройдет, и только тогда совершай спуск.
- Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то постарайся завалиться на бок, в снег или откатись в сторону от ледяной поверхности.
- Не катайся с горок с неровным ледовым покрытием.
- Кататься на санках стоя- нельзя. Опасно привязывать санки друг к другу.

Не выезжай на проезжую часть

Вместе с холодами пришло и самое весёлое зимнее развлечение – каток! Собираешься покататься на коньках?

Правила безопасности при катании на коньках

Перед тем как вступить на лед в коньках, необходимо правильно выбрать коньки и одежду. Они должны удобно сидеть на ноге, быть нужного размера, чтобы в них вы чувствовали себя уверенно. Одежду нужно выбрать не слишком тяжелую, но при этом достаточно теплую. Если каток находится на улице, то головной убор не будет лишним.

Первым, чему необходимо научиться, это научиться падать. Падения - это важная часть при занятиях спортом.

При падении на льду нужно соблюдать особенные меры предосторожности:

- Постарайтесь падать на бок или вперёд рыбкой;
- Голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения.
- Старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в сторону других людей.

Прежде чем начать кататься, убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ям и трещин. Это тоже может привести к падениям и серьёзным травмам.

Первые минуты, перед катанием, постарайтесь провести у бортика. Так вы подготовите свои ноги к конькам и ко льду. Избегайте столкновениями с другими участниками. Если вы не умеете кататься сами, то попросите кого-нибудь из старших, которые катаются, присматривать за ним.

Будьте внимательны и аккуратны на спортивных площадках и в местах активного отдыха!

БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ЛЫЖАХ

Основные правила безопасности для юных лыжников :

- Для катания выбирайте не очень крутую горку, желательно в парке или в таком месте, где нет автомобильного движения
- Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.
- Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.
- Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.
- При скатывании с горы не выбрасывайте перед собой лыжные палки.
- Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.
- До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежку, помните, что при катании температурный режим сбивается, и лыжнику становится жарко. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.
- Не рекомендуется пить прохладную воду в первые 20-30 минут после пробежки во избежание заболевания ангиной.
- Комфортные погодные условия для катания на лыжах должны входить в температурные рамки до -10 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.
- Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.
- На голове обязательно шапка, на руках перчатки, варежки. Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время катания .
- При ходьбе на лыжах не раскидывайте сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других лыжников.

Правила безопасности при катании на лыжах

Лыжи должны быть подобраны по росту лыжника

При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой и удобной

Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

При спусках не выставляйте вперед лыжные палки

КП tula.kp.ru

YAROBLPSS.RU
ГБУ ЯО «ПСС ЯО»

Играем в снежки

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

Прежде чем в снежки играть,
Запомни – лёд нельзя бросать!

На картинке собраны предметы зимней одежды и спортивного снаряжения. Как ты думаешь, что спрятано под чёрным квадратом?

Безопасность при выходе на лёд

* Если зимой лёд уже установился и тебе необходимо перейти водоём, выбирай для перехода специально оборудованную переправу. Соблюдай дистанцию с другими пешеходами в 5-6 метров.
* Если ты вынужден переходить там, где нет переправы, иди по проторенной тропе или по лыжне.
* А если и троп нет, внимательно осмотрись и наметь предстоящий маршрут, прежде чем спускаться на лёд.
* Рюкзак лучше надень на одно плечо, чтобы легко освободиться от него, если лёд провалится.

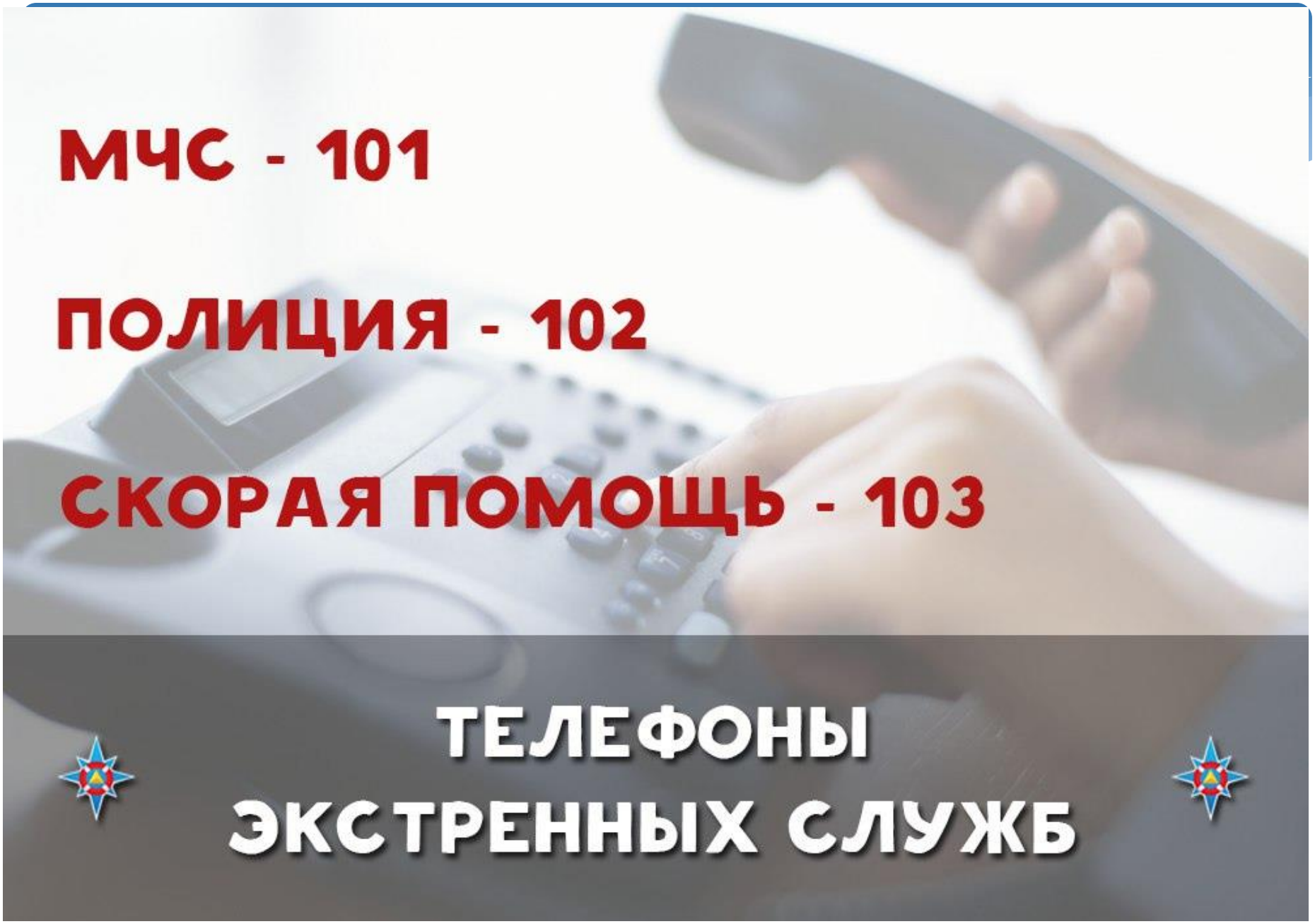
Что делать, если лёд под тобой затрещал?

* Не беги, не делай резких движений.
* Медленно и плавно ложись на лёд.
* Ползи в том направлении, откуда пришёл.

Что делать, если кто-то провалился под лёд?

* Позови на помощь окружающих, позвони 112.
* Очень осторожно подползи к полынье, лучше по-пластунски.
* Громко скажи пострадавшему, что идёшь к нему на помощь. Это придаст ему сил и уверенности.
* За 3-4 метра от полыньи протяни пострадавшему верёвку, палку, доску, шарф или другое подручное средство.
* Помни, что подавать пострадавшему руку опасно. Приблизившись, ты увеличишь нагрузку на лёд и сам рискуешь провалиться!

МЧС РОССИИ
EMERCOM
МЧС предупреждает:
вода ошибок не прощает!
Выход на ЛЕД
ОПАСЕН!
Осторожно!
Тонкий лед!


МЧС - 101
ПОЛИЦИЯ - 102
СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 103
ТЕЛЕФОНЫ
ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

Что делать при переохлаждении?

Признаки переохлаждения:

Стадия 1: Бледность, озноб, одышка, частый пульс, появление синевы между носом и верхней губой.

Помни, что лучше всего оказать помощь раньше, чем появятся признаки второй стадии.

Охлажденные участки следует согревать теплыми руками, легким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием.

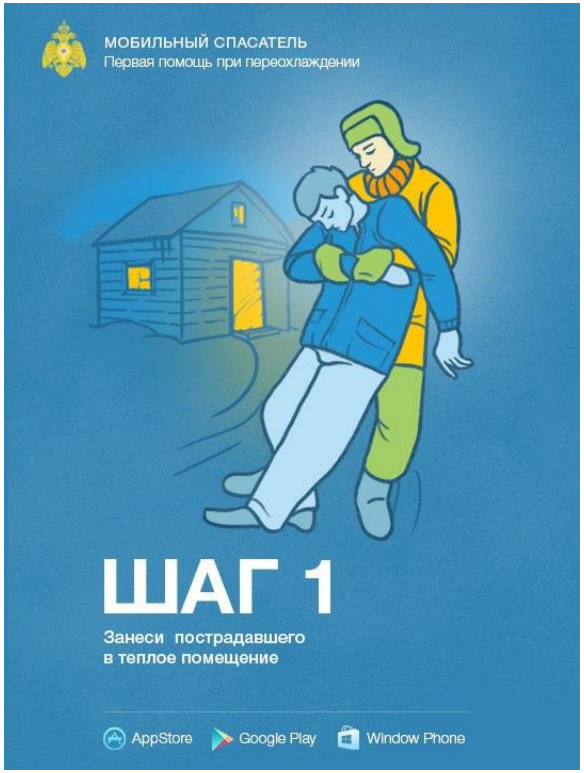
Стадия 2: Апатия, вялость, сонливость.

Признаки обморожения первой степени

Обморожением (или отморожением) называют повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Побелели на морозе щеки? Долго стоишь на автобусной остановке и чувствуешь, что пальцы на ногах покалывает? Эти симптомы могут перерасти в легкое отморожение, будь осторожен!

Запомни: если ты почувствовал покалывание в некоторых участках кожи или даже онемение - немедленно отправляйся в помещение! Не пытайся растереть покалывающие щеки снегом, так ты можешь только поцарапаться. Охлажденные участки следует согревать теплыми руками, легким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием. После этого при необходимости нужно наложить ватно-марлевую повязку.

Знаешь, что нужно делать при переохлаждении?



Совет родителям

Прикрепите к одежде или рюкзаку светоотражающий элемент — так ребёнок будет виден водителям даже в темноте. Сделать сына или дочь еще заметнее для участников дорожного движения можно с помощью яркой одежды.

Как правильно носить фликеры?

Одного «светлячка» недостаточно. Световозвращающие элементы должны располагаться спереди, сзади и с каждого бока. Оптимальная высота расположения световозвращателей – 80–100 см над землёй.

Подвески лучше всего крепить на ремень, пояс, пуговицы, а также – на сумку или рюкзак. Нарукавные повязки или браслеты – так, чтобы они не были закрыты при движении. Значки можно располагать в любом месте, но тоже так, чтобы они выполняли свою основную функцию – предупреждали водителя о наличии пешехода на дороге.

А если ты живёшь за городом или часто бываешь там, попроси родителей купить тебе специальный жилет со световозвращающими полосками.

Тогда водители тебя точно заметят в любую погоду и в любое время суток.

Соблюдай все эти правила и наслаждайся зимой.

- Одевайся по погоде: носи шапку и шарф, чтобы защитить себя от ветра и низких температур.
- Надевай непромокаемую обувь.
- Если ты все-таки почувствовал, что начинаешь замерзать или же промочил ноги - отправляйся в помещение, переоденься в сухую и теплую одежду и выпей горячий чай. Если самочувствие не улучшится – вызывай врача.
- Если нет возможности сразу отправиться в помещение, попробуй согреться с помощью физических упражнений, чтобы усилить кровообращение.