

## ПАМЯТКА

### учащемуся, работнику о мерах личной безопасности в зимнее время года

#### 1. Правила передвижения по улице в гололёд

✚ Носите удобную, непромокаемую обувь с нескользящей подошвой. Очень важно подобрать малоскользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Девочкам обувь на высоком каблуке одевать можно только в случае, если их пешеходный путь гарантировано безопасен.

✚ В случае сильного гололёда примите меры, чтобы себя обезопасить: например, можно перед выходом из дома наклеить лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступить в песок, звучит смешно, но это эффективно. А ещё подошву обуви можно натереть наждачной бумагой.

✚ В гололёд 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.

✚ Если Вы все-таки упали и ощущаете боль, обратитесь к врачу, иногда даже при переломах и трещинах можно не ощутить сильную боль.

✚ Будьте очень внимательны на дороге, переходите проезжую часть только по пешеходному переходу и только тогда, когда видите, что машина притормаживает, чтобы Вас пропустить. Будьте вежливы с водителями.

### БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

#### 2. Меры безопасности во время метели

✚ Не выходите на улицу во время метели.

✚ Родители, если Ваш ребёнок оказался во время метели не дома, свяжитесь с ним и попросите ждать в помещении, постарайтесь организовать доставку ребёнка домой на транспорте или обеспечить сопровождение взрослыми.

✚ Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в магазин, дом, иное здание и постарайтесь остаться в нём до улучшения условий погоды.

✚ При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком.

✚

### БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

#### 3. Меры безопасности при сильном морозе

✚ Старайтесь не выходить на улицу в сильный мороз.

✚ Если, Вам необходимо выйти, оденьтесь потеплее, помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло – лучше одеть несколько

слоев сравнительно легкой одежды, чем одну тяжелую. Одежда не должна быть тесной. В морозные дни старайтесь надевать одежду, изготовленную из натуральных тканей, избегайте носить одежду из шёлка и синтетических тканей.

✚ Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.

✚ При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.

✚ Берегите ноги от холода, их легче всего отморозить. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая.

✚ Лучшая обувь для сильных морозов – валенки и меховая обувь, например, унты, уги.

✚ Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.

✚ Родители и педагоги, на морозе металлические предметы забирают у ребенка тепло. Поэтому зимой нельзя давать детям лопатки с металлическими ручками. А металлические части санок обязательно нужно обмотать материей или закрыть одеялом. Нельзя долго кататься на каруселях и качелях, лазить по металлическим снарядам, которые установлены во дворах, на игровых площадках.

## **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

### **4. Меры безопасности при солнечной погоде**

Не забывайте в зимнее время об опасности получить солнечный ожог. Снег отражает до 85% ультрафиолета солнечных лучей. В такой ситуации зимнее солнце и отражение его лучей от заснеженных поверхностей может обжечь кожу и сетчатку глаза. Поэтому, отправляясь на прогулку солнечным зимним днём, используйте:

- ✚ солнцезащитные очки,
- ✚ одежду для защиты кожи от чрезмерного попадания солнечных лучей,
- ✚ солнцезащитный крем,
- ✚ можно использовать бесцветный солнцезащитный бальзам для губ.

## **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

### **5. Действия при переохлаждении и 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 и, особенно, алкогольного опьянения.

Степени отморожения тканей:

- первая, признаки: покраснение и отёк,
- вторая, признаки: образование пузырей,
- третья, признаки: омертвление кожи и образование струпа,
- четвёртая, признаки: омертвление части тела (пальцев, стопы).

Ваши действия:

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

При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте поражённое место тёплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до тёплого 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), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15-20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

Помните: спасти отмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!

**Категорически нельзя:**

- быстро согревать отмороженные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом поражённые ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;
- растирать отмороженные участки снегом, что влечёт 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 поражённых участков кислородом);
- натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

## Памятка

### обучающемуся, воспитаннику, работнику о мерах личной безопасности на водоёмах в зимнее время года

#### **Нельзя отправляться на прогулку по реке в одиночку и без взрослых!**

Как можно определить, что лед безопасен? Безопасным считается лед толщиной 8 и более сантиметров.

Специалисты рекомендуют потратить время на изучение замерзшей реки или озера, прежде чем ступить на лед. Если есть следы или лыжня, то этот путь будет безопасным. Если нет следов, то наметьте свой маршрут, помня, что:

1. лед тонкий или рыхлый обычно вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лед;
2. под толстым слоем снега лед всегда тоньше;
3. тоньше лед там, где быстрее течение, где бьют ключи или впадает в реку ручей;
4. лед может неплотно соединяться с сушей, поэтому надо осторожно спускаться с берега;
5. лед может быть непрочным около стока промышленных вод;
6. темные пятна предупреждают о непрочности льда.

Проверять прочность льда надо ударами палки или пешни. Если после двух-трех ударов вода не показывается, то лед достаточно крепок. Когда лед прогибается или трещит под ногами, надо отойти назад скользящим шагом - не отрывая ног ото льда. Особую осторожность надо соблюдать при движении по льду водохранилища, так как понижение уровня воды превращает ледовый покров в своего рода мост.

При самостоятельном переходе реки или озера на лыжах надо:

1. поискать, нет ли проложенной лыжни;
2. если вы идете по целине, отстегнуть крепление лыж, чтобы от них можно было легко избавиться;
3. палки держать в руках, не накинув петли на кисти;
4. рюкзак повесить на одно плечо – это обеспечит свободу движения в случае неожиданного провала под лед.

#### **Оказание самопомощи:**

Если вы провалились под лед на реке или озере, нужно широко раскинуть руки по кромкам льда и удерживаться от погружения с головой. Без резких движений нужно выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Главная тактика здесь - принаравливать свое тело для наиболее широкой площади опоры. Выбраться из пролома нужно в ту сторону, откуда шел. Выбравшись, нужно откатиться, а затем ползти.

#### **Оказание взаимопомощи:**

В случае, если на ваших глазах провалился человек, необходимо крикнуть: «Иду на помощь!». Если вокруг несколько человек, то один из них должен незамедлительно вызвать службу спасения. Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки для уменьшения давления на лед. Также можно использовать лыжи, доску и ползти на них. К самому краю подползать нельзя, иначе в воде окажутся уже двое.

У каждого предмета, кроме качеств, для которых он создан, есть множество других - в том числе и свойства инструмента защиты.

Предметы могут быть использованы в качестве средств спасения - лыжи, лыжные палки, санки, шарфы, связанные ремни, куртки.

Подползать к самой полынье недопустимо. Если помощь оказывают 2-3 человека, то, взяв друг друга за ноги, ложатся на лед цепочкой и двигаются к пролому.

Оказывать помощь следует как можно быстрее, так как человек, находясь в холодной воде, замерзает и теряет сознание через 10-30 минут. После спасения с пострадавшего следует снять мокрую одежду и энергично растереть его тело, переодеть в сухую одежду и напоить чаем.