Безопасность в зимний период

Что делать, если на улице гололед:

- будьте внимательны и осторожны, смотрите себе под ноги;

- если вам необходимо осмотреться – сначала остановитесь;

- перемещайтесь мелкими шажками;

- ступайте на всю подошву;

- во время гололёда откажитесь от каблуков. Чем больше площадь опоры, тем тело устойчивее;

- при передвижении по льду не держите руки в карманах;

- использование дополнительной опоры поможет сохранить равновесие, например, рекомендуется использовать трость с резиновой набойкой, поверхность которой позволит увеличить сцепление с дорогой;

- если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

При падении постарайтесь сгруппироваться и наклониться в сторону, как это делают хоккеисты.

- водителям рекомендуется быть предельно осторожными и внимательными, по возможности воздержаться от поездок. Прежде чем выехать на трассу, необходимо убедиться в соответствии состояния резины условиям дорожного покрытия.

Что делать, если на улице очень холодно:

- выбирайте свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

- не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Возьмите варежки из влагоотталкивающей и не продуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок следует защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом;

- не выходите на мороз с влажными волосами после душа;

- не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серег и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела и возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Кольца на пальцах к тому же затрудняют нормальную циркуляцию крови;

- не пейте спиртного: алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, при этом вызывая иллюзию комфорта;

- не курите на морозе: курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, что делает конечности более уязвимыми;

- тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки - основа для обморожения.

Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги.

В сапоги положите теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков наденьте шерстяные - они впитывают влагу;

- не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть: это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

- не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей: они распухнут, и Вы не сможете её снова одеть;

- если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками;
- как только Вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место;
- если у Вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль;
- прячьтесь от ветра: вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Осторожно, сосульки!

Из-за перепадов температуры в ночное и дневное время суток, на крышах домов образуются сосульки и снежные шапки, которые представляют опасность для жизни и здоровья человека. При обнаружении сосулек и снежных шапок, висящих на крыше вашего дома, необходимо обратиться в обслуживающую организацию.

С целью предупреждения травм, связанных с появлением сосулек и угрозой их падения, необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- не передвигайтесь в непосредственной близости от зданий, особенно имеющих скатные крыши, выбирайте безопасный маршрут;

- входя в подъезд, обратите внимание, не нависают ли снежные массы с козырьков и навесов, предупредите детей о необходимости соблюдать меры личной безопасности;

- при обнаружении сосулек угрожающих размеров или снежной шапки, висящих на крыше вашего дома, необходимо обратиться в обслуживающую организацию;

- не паркуйте автомобили у стен зданий и сооружений ближе 5 метров.

Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

Правила безопасного катания на санках:

С наступлением зимы и холодов многие родители спешат купить санки для ребенка в магазине детских товаров, чтобы интересно, увлекательно и весело проводить время на свежем воздухе. Однако это, безобидное, на первый взгляд, активное занятие может стать причиной травм, поэтому необходимо усвоить некоторые правила безопасного катания на санках.

Родителям стоит с вниманием отнестись к выбору горки, на которой будет кататься ребенок: она не должна заканчиваться автомобильной дорогой, забором или водоемом. Выбирайте плавный склон, который выходит на площадку без деревьев, камней и прочих препятствий.

Проследите, чтобы на поверхности трассы не было осколков стекла, трамплинов, коряг, торчащих камней, а также других предметов, которые препятствуют движению санок и при падении могут поранить ребенка.

Угол наклона горки не должен быть больше 30 градусов, а если ребенку еще нет пяти лет – то не более 20 градусов.

Одевать малыша лучше всего в «дутые» синтепоновые куртки и штаны, поскольку эта легкая одежда не позволит ребенку сильно вспотеть, а при падении сможет максимально смягчить удар.

Обувь для катания на санках выбирайте удобную и прочную, со специальной прорезиненной подошвой. Руки ребенка должны защищать толстые перчатки, а голову – шапка.

Правила безопасного катания детей на санках:

- не позволяйте маленькому ребенку (до 5 лет) самостоятельно съезжать на санках. При катании на санках ребенок должен крепко держаться руками;

- детские санки должны быть оборудованы спинкой и ремнями безопасности;

- постелите что-нибудь мягкое на посадочное место и спинку, при этом рекомендуется как можно чаще менять положение ребенка в сиденье, чтобы он не простудился;

- если в ваших санках предусмотрена съемная ручка-толкатель, при катании с горки ее лучше снять;

- если вы намерены катать ребенка на санках с использованием буксировочного троса, постарайтесь делать это аккуратно, без резких рывков и поворотов, чтобы сани не перевернулись;

- дети в возрасте от 5 лет уже могут кататься на санках самостоятельно, при этом обязательно необходимо соблюдать дистанцию между своими и едущими впереди санями;

- нельзя связывать несколько санок между собой;

- запрещается съезжать на санках, стоя на ногах или коленях, лежа на животе, а также сидя против движения.

- нельзя долго находиться на проезжей части склона, а также подниматься по ней. После съезда нужно встать с санок, оглянуться назад и отойти в сторону;

- если столкновение саней неизбежно, лучше выпрыгнуть из них и правильно упасть. При этом падать лучше на бок, перекатившись на спину, прижав подбородок к груди, чтобы сберечь голову.

Катание на санках, как и на любом другом транспортном средстве, требует обязательного соблюдения правил безопасности. Необходимо объяснить ребенку, как кататься на санках с горки, и проследить на практике, насколько он их усвоил, чтобы это приятное зимнее занятие приносило радость и пользу вашему малышу.