

Правила поведения в зимние дни



Советуем изучить все факторы опасности, которые могут подстергать в зимний период, чтобы избежать их.

Гололед на зимних улицах

Гололед опасен в любой зимний день. Фактором большого риска травм, полученных из-за гололеда, является обувь на скользкой подошве и высоких каблуках.

Меры безопасности:

- Правильно выберите обувь. Для зимних прогулок подойдут сапоги с каблуком средней длины или на плоской подошве (платформа всегда предпочтительнее, потому что более устойчива на скользкой дороге).
- Подошва и набойка на каблуке должны быть выполнены из материала, который имеет хорошее сцепление со скользкой ледяной поверхностью и не скользит.
- Во время передвижения по зимнему тротуару, дороге, ступенькам не спешите. Ставьте ногу на всю ступню, а затем уже переносите на неё тяжесть тела.
- На ледяных горках будьте предельно осторожны, так как велик риск получить различные травмы.



Сход снега, сосульки!

При наступлении тёплых дней гроздя сосулек бывают развешены по крышам и балконам. На крышах образуются ледяные глыбы, наледи и снег. Всё это может скатиться с крыши и нанести серьезные травмы человеку. Будьте внимательны, сосулька, ледяная глыба, наледь и снег могут упасть Вам на голову.

Меры безопасности:

- Обходите стороной места, обнесённые предупредительной лентой.
- Увидев сосульки на крыше, перейдите на другую сторону, где их нет.
- Не стойте под балконом, где висят сосульки.
- Избегайте нахождения вблизи линий электропередачи, карнизов зданий и других объектов, с которых возможен сход снега.
- Не ходите по улице в наушниках, вы не услышите шума падающего снега с крыши.
- Если услышите шум сверху, ускорьте шаг.



Переохлаждение и обморожения

Долгие прогулки на улице очень часто заканчиваются общим переохлаждением или различными обморожениями.

Чаще всего от мороза страдают щеки, нос, пальцы рук и ног.

Меры безопасности:

- На прогулке со спутниками часто осматривать щеки друг друга на предмет обморожения - оно проявляется белыми пятнами.
- Одевайтесь адекватно погоде и длительности прогулки. Обязательны теплая обувь, теплые варежки или перчатки, головной убор, непродуваемая верхняя одежда, желательно - с капюшоном.
- Если почувствуете, что замерзаете - лучше сразу же зайти в какое-либо помещение и согреться, выпить горячий чай.

Правила безопасности на водных объектах в зимний период

В связи с наступлением зимнего периода возрастает опасность гибели и травматизма взрослых и детей на водоемах. Причиной является несоблюдение правил безопасности при вынужденном или намеренном выходе граждан (детей) на неокрепший лед.

Безопасная толщина льда:

- для одного человека - не менее 10 см;
- для совершения пешей переправы - 15 см и более;
- для проезда автомобилей - не менее 30 см.

Меры безопасности:

- На тонкий, неокрепший лед выходить **ЗАПРЕЩЕНО!**
- Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
- При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по-своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
- При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
- Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: необходимо двигаться медленно; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
- Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
- Убедительная просьба родителям: **не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.**
- Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Если вы провалились под лед:

Каждая секунда пребывания в воде работает против вас - пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.

- Широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой.
- Позовите на помощь.
- Если возможно, передвиньтесь к тому краю полыньи, где течение не увлечет вас под лед.
- Старайтесь, не обламывая кромку, без резких движений выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив.
- Выбирайтесь из полыньи, перекатываясь, а затем двигайтесь ползком в ту сторону, откуда шли.
- Если Вам самостоятельно удалось выбраться в безопасное место, а до населенного пункта идти далеко и у вас нет запасных теплых вещей и нет возможности разжечь костер, то нельзя допустить переохлаждения тела. С этой целью поочередно (начиная с головы) снимайте верхнюю одежду, отжимайте и одевайте заново. Здесь пригодятся полиэтиленовые пакеты, которые можно надеть на босые ноги, руки и голову. Переодеваться нужно быстро, чтобы не замерзнуть. Из-под снега на берегу всегда торчат стебли сухой травы, можно набрать пучок и положить в валенки как стельки. Далее необходимо быстрым шагом, а лучше легким бегом направиться к дороге или населенному пункту (что ближе).

При спасении человека, провалившегося под лед, необходимо:

- Немедленно крикнуть ему, что идете на помощь.
- Приблизиться к полынье ползком, широко раскинув руки.
- Подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них.
- К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде.
- Ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут вам спасти человека.
- Бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего.
- Действовать решительно и быстро.
- Подать пострадавшему подручное средство, вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны.



Правила безопасности при управлении снегоходом

Современные модели снегоходов могут развивать максимальную скорость до 200 км/ч, при несоблюдении оптимального скоростного режима не исключается смертельный исход если возникает экстремальная ситуация. Уже на скорости 80-100 км/ч транспортное средство практически неуправляемо, любой резкий маневр может привести к тому, что снегоход переворачивается. Рекомендованная безопасная скорость движения на снегоходе составляет примерно 20-30 км/ч.

Меры безопасности:

- Отправляясь в поездку, следует одеваться в теплую, удобную, не стесняющую движений одежду. Учтите, что с учетом скорости снегохода и скорости ветра температура окружающего воздуха будет в несколько раз ниже показания термометра.
- **Запрещается:**
 - Спускать ноги с подножек.
 - Движение сидя на коленях.
 - Прыжки на снегоходе.
 - Езда по поверхности без снега (очень плотный снег или голый лед).
 - Обгон впереди идущего снегохода.



Катание со снежных склонов

Выходные дни многие с удовольствием проводят на снежных склонах.

Меры безопасности:

- Кататься можно только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
- Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься по склонам, поросшим деревьями.
- Нельзя кататься с горок с трамплинами.
- Запрещено кататься по неподготовленной трассе.

- Строго соблюдать дистанцию между спусками по склону. Начинать движение наверху разрешается только тогда, когда предыдущий посетитель закончил спуск.
- Кататься на санках (ватрушках, ледянках и т.д.) следует сидя. Не пытайтесь кататься стоя, нельзя кататься вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой средство катания.
- Никогда не привязывайте средства катания к транспортным средствам.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!