

Будьте обережними взимку



· **Переходьте дорогу на зелене світло світлофора.**

- **Не катайтесь на водоймищі на ковзанах та санчатах по тонкому льоду або біля ополонки.**
- **Не ходіть близько біля стін будинків. З даху може впасти бурулька, і ви одержите травму.**
- **Не беріть сніг та бурульки до рота, можна швидко захворіти.**
- **Граючи у сніжки, не кидайте їх в обличчя.**
- **Не спускайтесь із гірки на проїжджу частину дороги.**
- **Не катайтесь на санчатах, лижах проїжджою частиною дороги.**
- **Катаючись на ковзанах та санках, не чіпляйтеся за машину, яка їде.**
- **Не перебігайте вулицю в недозволених місцях.**
- **Ідучи слизькою дорогою, ставте ноги на повну ступню, щоб не посковзнутися.**

Про підвищення відповідальності за здоров'я та охорону життя дітей в зимовий період

Головне правило поведінки на дорозі взимку: подвоєна увага і обережність.

1. Взимку день коротший. Сутеніє рано і дуже швидко. У сутінках значно легше помилитися у визначенні відстані. Близькі предмети здаються далекими і навпаки. Нерухомий предмет можна прийняти за такий, що рухається або навпаки. Тому і водіям, і, звичайно, нам, пішоходам, у сутінках слід бути особливо уважними.

2. Під час снігопаду помітно погіршується видимість, обмежується і ускладнюється рух пішоходів та транспорту. Сніг заважає пішоходам добре обдивитися дорогу. Для водія видимість на дорозі також погіршується.

3. Яскраве сонце, як не дивно, може іноді стати на заваді. Яскраве сонце і білий сніг створюють ефект відблиску, і людина немов би сліпне. Тому і в цьому випадку потрібно бути надзвичайно уважними.

4. Під час ожеледі на дорозі також небезпечно, адже дорога стає дуже слизькою. Тому при переході через проїжджу частину краще зачекати, доки машини проїдуть. У жодному разі не можна бігти через дорогу, навіть на переході. Переходити вулицю можна лише кроком. Узимку заважають побачити транспорт, що наближається:

- намети на узбіччі;
- звуження дороги через неприбраний сніг;
- засніжена машина, яка стоїть.

Отже, потрібно бути надзвичайно обачними. Спочатку треба зупинитися і, лише впевнившись у тому, що поблизу немає транспорту, переходити проїжджу частину.

5. Теплий зимовий одяг заважає вільно рухатися, сковує рухи. Послизнувшись, у такому одязі складніше втримати рівновагу. Окрім того, капюшони, хутрянні коміри та зимові шапки також заважають огляду. Взуття одягати краще з неслизькою підошвою. Якщо ви підсковзнулися і відчуваєте, що падаєте, підігніть ноги, так доведеться падати з меншої висоти. А отже, і удар буде слабкішим. У момент падіння згрупуйтеся, напружте м'язи, притисніть підборіддя до грудей.

Автомобілі також на засніженій дорозі часто втрапляють у небезпеку. Не стійте поруч з машиною, що буксує – це небезпечно! З-під колес можуть вилетіти шматки криги та каміння. А головне – машина може раптово вирватися із снігового полону і рвонути у будь-який бік.

6. Не ходити під дахом, де висять бурульки.

Діткам на замітку

- 1. Обирайте безпечне місце для ігор та розваг: майданчик біля будинку, дитячий парк, тобто місце, що знаходиться якнайдалі від проїжджої частин.**
- 2. Сніг, що потрапив на лобове скло автомобіля, може стати причиною дорожньо – транспортної пригоди, тому що заважає водієві побачити вас.**
- 3. Пам'ятайте! Розковзані крижані доріжки на тротуарі чи на пішохідних переходах можуть призвести до серйозних травм.**
- 4. Виходячи із автобуса, тролейбуса, трамваю у зимову пору, будьте особливо уважними: сходи транспорту можуть бути вкриті льодом.**
- 5. Кататися на лижах, ковзанах, на санках тільки в дворі будинку з батьками.**

Пам'ятайте: ваша безпека залежить лише від вас!

Обмороження

Обмороження може виникати не тільки при зовнішній температурі нижче нуля, але й при температурі + 4 °С - + 8 °С. Розвитком обмороження буває вітер, вологість повітря, вологий та тісний одяг, взуття, печатки, ослаблений організм.

Обмороженню частіше усього піддаються пальці ніг та рук, обличчя, вуха.

Розглядають 4 ступені обмороження:

1 ступінь – спостерігається блідість шкіри, втрата нею чутливості, обморожені ділянки часто припухають, з'являються біль та свербіж. Все проходить через 2 – 3 дні.

2 ступінь – ті самі явища, але через деякий час з'являються пухирі, наповнені світлою рідиною; як правило пухирі сходять, підсихаючи, через 10 -12 днів. Процес видужання – 2 – 3 тижня.

3 ступінь – настає омертвлення шкіри, пухирі наповнюються кров'янистою рідиною, глибокі ураження ткани розвиваються через 7 – 10 днів після дії холоду.

4 ступінь – спостерігається омертвлення всіх м'яких тканин, а інколи навіть і кістяної тканини.

Потерпілого слід одразу внести у тепле приміщення та дати йому гарячий чай або каву, обмити обморожені ділянки теплою водою з милом, горілкою, спиртом або одеколоном, щоб при розтирці не внести інфекцію, потім висушити та почати обережно розтирати до тих пір, поки шкіра не почервоніє. Не можна розтирати обморожені ділянки на холоді або снігом. Якщо пройшов деякий час після обмороження і з'явилися пухирі, треба приложити суху зігріваючу пов'язку та звернутися до лікаря. Замість ванни можна протерти тіло горілкою, спиртом або одеколоном, зробити масаж всього тіла, надати першу медичну допомогу та по можливості доставити потерпілого у лікарню.

Після обмороження або загального замерзання організм довгий час дуже чутливий до холоду, тому найбільш ефективний засіб індивідуальної профілактики є – загартування організму.

Будьте уважні до зовнішнього вигляду дитини під час великих морозів!

Правила поведінки на льоду



1. На водоймах безпечним вважається лід (нижче 0 °С):

- для одного пішохода – лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5 – 7 см;
- для групи людей – товщиною не менше 15 см, при масовому катанні на ковзанах – 25 см;
- для переправи вантажного автомобіля – 30 - 35 см.

2. При переході водойми по льоду необхідно користуватися прокладеними стежками або обладнаними льодовими переправами, а при їх відсутності, необхідно намітити маршрут та переконатись, що лід міцний за допомогою плішні.. якщо лід не достатньо міцний, необхідно припинити рух та повертатись по своїх слідах, роблячи перші кроки не відриваючи ноги від поверхні льоду. Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами ноги.

3. Під час руху по льоду варто звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу.

4. При переході льоду треба йти оди за одним на відстані 5 – 6 метрів та бути готовими надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду. Транспортування малогабаритних, але важких вантажів проводиться на санях або інших засобах з можливою більшою площею опори на поверхню льоду.

5. Кататись на ковзанах дозволяється лише на спеціально обладнаних катках.

6. Дітям забороняється самостійно без догляду дорослих виходити на лід або кататися на ньому.

7. При переході водойми на лижах рекомендується користуватись прокладеною лижнею, а за її відсутності перш, ніж рухатись цілині, необхідно відстібнути кріплення лиж та зняти петлі лижних палок з рук. Відстань між лижниками повинна бути не менше 5 – 6 метрів. Під час руху лижник, який йде першим, ударом палок перевіряє міцність льоду та слідкує за його станом.

8. Під час пересування по льоду треба бути обережним, уважно стежити за його поверхнею, обходити небезпечні та підозрілі місця (швидка течія води, вмерзлі в лід кущі та інше).

9. Не дозволяється виходити на лід у нічний час.

Як вибратись з крижаної пастки



Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.

· **Безпечним вважається лід: для одного пішохода – лід зеленуватого відтінку, завтовшки не менше 7 см; для влаштування ковзанки – не менше 10 - 12 см (масове катання – 25 см); масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не меншій 15 см.**

· **Якщо лід почав тріщати – не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступнів ніг від льоду.**

· **Твердо засвойте, що зимова риболовля потребує особливого суворого дотримання правил безпеки:**

- 1. Не пробивайте поруч багато лунок.**
- 2. Не збирайтесь великими групами в одному місці.**
- 3. Не пробивайте лунки на переправах.**
- 4. Не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега.**
- 5. Завжди майте під рукою міцну мотузку 12 – 15 метрів.**
- 6. Тримайте поруч із лункою дошку або велику гілку.**

Якщо ви провалились на льоду

- Широко розкиньте руки по краях льодового пролому й утримуйтеся від занурення з головою.
- Намагайтеся, не обламуючи краю пролому, без різких рухів вибратись на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Вибравшись із льодового пролому, відкотіться. А потім повзть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду перевірена. Будьте обережними до самого берега, а там не зупиняйтесь, поки не опинитесь у теплі.
- Якщо на ваших очах на льоду провалилась людина, негайно сповістіть її, що йдете на допомогу. Візьміть лижи, дошку, фанеру (це збільшить площину опори) і повзть на них, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину; кидати їх потрібно з відстані 3 – 4 метрів.
- Якщо ви не одні, тоді, узявши одне одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому.
- Подавши потерпілому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзть із небезпечної зони. Потерпілого укрийте від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце. Розітріть, переодягніть у сухий одяг і напоїть часом.
- Пам'ятайте: вирушати на водойми поодиноці небезпечно!

Заходи безпеки під час ожеледиці

Перед виходом із будинку:

- Прикріпіть на підбори вашого взуття шматочки поролону (за розмірами підбора) або лейкопластиру.
- Натріть перед виходом взуття наждаковим папером, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщинки наждачного паперу рано чи пізно обсипаються).
- Пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви на мікропористій чи іншій м'якій основі та без високих каблуків.
- Людям похилого віку краще у «слизькі дні» взагалі не виходити з дому. Але якщо необхідність змусила, не соромтесь узяти палицю з гумовим наконечником чи шипом, пам'ятайте, що дві третини травм люди, старші 60 років, одержують при падінні.

Як можна зменшити ризики травмування в ожеледицю

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступаючи на всю підошву. Руки не повинні бути зайняті вантажем.
- При порушенні рівноваги – швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматись на ногах.
- У момент падіння згрупуйтесь, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться – від цього удар пом'якшиться.
- Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.
- Обходьте мете лаві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом.
- Не ходіть краєм проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти і вилетіти на проїжджу частину дороги.
- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці.
- Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані.
- Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, утворились пухлини, терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з небажаними наслідками.



Шановні батьки, пропонуємо вам декілька тем для розмов з дітьми про те, чого не можна робити:

- 1. Не можна вступати в розмови з незнайомими дорослими. Не можна брати з їх рук дарунки, ласощі.***
- 2. Не можна нікуди йти з незнайомими і малознайомими людьми, навіть якщо пропонують щось цікаве – подивитись цуценя, гарну іграшку.***
- 3. Ні в якому разі не можна сідати в чужі автомобілі. Це дуже небезпечно.***
- 4. Нікому, окрім рідних, не можна дозволяти брати себе за руку, гладити по голові, обнімати.***
- 5. Не слід сідати з незнайомими людьми в ліфт.***
- 6. Завчіть (якомога раніш) зі своєю дитиною домашню адресу.***

Маємо надію, що наші поради допоможуть зберегти життя і здоров'я ваших дітей.