

ЗИМА -

время гололеда с минимальной длительностью светового дня, время пика вирусных инфекций и обострения различных хронических заболеваний. Все вышперечисленное часто приводит к снижению внимания, защитных сил организма и, наоборот, повышению травматизма.

В зимний период преобладают ушибы и переломы костей, вывихи.

Во время гололедицы надо быть особенно осторожным. Главное - не следует торопиться. Этот совет полезен не только людям пожилого возраста, но и молодым.

Старайтесь ходить медленно, делая более широкий шаг. Не поднимайте высоко ноги, расставляйте носки под некоторым углом наружу, слегка сгибайте ноги в коленях и немного наклоняйте корпус вперед, чтобы центр тяжести тела был перед ногами. Не держите руки в карманах, так как при падении у вас не хватит времени на то, чтобы вынуть их и ухватиться за что-либо—за стену, дерево, кустарник, столб. Людям пожилого возраста без надобности в «скользкую» погоду из дома лучше не выходить, следует отложить поездки, походы в магазин и во всевозможные инстанции. Эти же рекомендации должны соблюдать и беременные женщины.

Чтобы снизить риск падения при гололеде, необходимо соблюдать следующие правила:

- ▶ носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Девушкам на время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;
- ▶ можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря, лучше подойдет обувь с рифленой подошвой;
- ▶ в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
- ▶ внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);
- ▶ идти желательно как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее Вы идете, тем больше риск упасть;
- ▶ не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега;
- ▶ при выходе из общественного транспорта или спуске по лестнице обязательно держаться за перила или попросить прохожих о помощи;
- ▶ следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.);
- ▶ если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице.

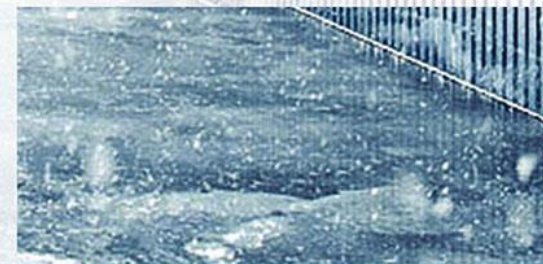
« Наилучшая профилактика против возможных падений – занятия физкультурой. Постоянные тренировки воспитывают умение сохранять равновесие, координировать движения, укрепляют мышцы и связки. »

Как нужно падать «правильно»?

Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть - так уменьшится высота, с которой вы падаете. Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться - притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. Основное условие для правильного выполнения - не бояться ушиба заранее.

Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок. Если вы падаете на спину - прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте возможно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги - это только увеличит количество переломов.



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!



Безопасность во время зимней прогулки

Во время лыжной прогулки:

Отправляться на лыжную прогулку, особенно в загородный лес, нужно только со взрослыми.

Снимая лыжи или выпуская из рук палки, нужно обязательно воткнуть их в снег, и убедиться, что они не смогут случайно упасть.

Любое резкое изменение погоды – сигнал к прекращению лыжной прогулки.

Во время игры в снежки:

- нельзя бросаться большими глыбами снега;
- нельзя кидать снежки в лицо;
- нельзя вместо снежков использовать лыжи или обливаться водой и замораживать снежки.

Во время катания на санках:

Спуск вниз по заснеженной горе на санках одно из величайших острых ощущений, даже для взрослых. Дети любят катание на санях, но важно, чтобы они знали основные правила безопасности.

Катание на санках вниз по холмам, которые заканчиваются около дороги, по дорогам с движущимся транспортом, с горок, которые имеют препятствия, такие как прыжки со скалы или обрывы, ледяные склоны, катание на санках с горы на берегах водоёмов – недопустимо!!!

Дети никогда не должны привязывать санки к движущимся транспортным средствам любого вида – это опасно для жизни! Нельзя спускаться на санках, лежа головой вперёд это может привести к травмам. Самые безопасные сани те, которые позволяют рулить.

Во время катания на коньках:

Всегда контролируйте зимой вашего ребенка, что он делает на улице. Катание на коньках должно быть только на льду, прошедшим надлежащую проверку, желательно аменить катание на реке или других водоемах более безопасным, залитым на прочном основании катком. На пруду лёд может быть не полностью заморожен и может треснуть под тяжестью детей. Будьте уверены, что любой лёд, на котором собираются ваши дети, достаточно замёрз, выдержит их тяжесть, и что они носят средства защиты. (Материал как себя вести, если вы провались под лёд можно прочесть здесь) Если дети все же катаются на открытых водоёмах, присутствие взрослых обязательно.



ПРАЗДНИК БЕЗ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Соблюдая наши рекомендации, Вы гарантируете себе хорошее настроение и веселый праздник!

- 1 Устанавливайте елку на устойчивую подставку, подальше от приборов отопления и телевизионных приемников; рекомендуется устанавливать ее так, чтобы не мешала свободному выходу из помещения.
- 1 Вата, бумажные и целлюлозные игрушки, высохшая хвоя могут загореться от спички, свечи, бенгальского огня, поэтому не следует украшать елку игрушками из легковоспламеняющихся материалов.
- 1 Вблизи елки опасно зажигать бенгальские огни, применять хлопушки, фейерверки, освещать открытым огнем, свечами.
- 1 Для освещения елки применяйте электрогирлянды только заводского изготовления.
- 1 Не разрешайте детям самостоятельно включать иллюминацию, не одевайте их в костюм из ваты и марли, не пропитанные огнезащитным составом.

ВНИМАНИЕ! ФЕЙЕРВЕРКИ, ПЕТАРДЫ!

- 1 Летящие фейерверки не следует запускать вблизи построек, жилых домов, линий электропередач.
- 1 Не следует запускать фейерверки при сильном ветре, так как его может унести далеко в сторону.
- 1 Не запускать фейерверк с рук.
- 1 Фитиль поджигать только на расстоянии вытянутой руки.
- 1 Не разрешайте запускать фейерверки детям.



ЗИМОЙ НА УЛИЦЕ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Следуя простым советам и правилам, можно избежать травм при падении в гололед.

- 1 При передвижении по улице во время снегопада держитесь подальше от домов.
- 1 В оттепель снег и сосульки с крыши падают чаще!

КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ В ГОЛОЛЕД:

- 1 смотреть под ноги, не спешить
- 1 руки не прятать в карманы, а немного развести в стороны для удержания равновесия
- 1 идти по обочине, где дорога не так раскатана, а кроме того, могут быть столбы, стены и другие потенциальные опоры
- 1 одевать удобную обувь, желательно без каблуков
- 1 наступать на всю подошву, не поднимать ноги высоко, идти шаркающей походкой, короткими шагами.

ВЫБОР ОДЕЖДЫ И ОБУВИ



ОДЕЖДА:
легкая

например, пуховик, утепленное пальто



ОБУВЬ:
на ребристой подошве

можно приклеить на подошвы кусочки наждачной бумаги или медицинского лейкопластыря

Если после падения Вы почувствуете боли в области суставов, головокружение, необходимо срочно обратиться к врачу.



ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ, ОБМОРОЖЕНИЕ

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

В сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.

ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ:

- 1 Если ты замерз, переохладился и у тебя появился озноб – срочно зайди в теплое помещение.
- 1 Для согрева организма изнутри, можно принять теплый, сладкий чай.
- 1 В теплом помещении – немедленно снять одежду. После этого лучше всего укутаться в теплое одеяло, плед.
- 1 Если есть возможность, примите теплую ванну. Температура воды должна быть 36-37°C, затем постепенно повышают до 40°C.

ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ:

- 1 Доставить пострадавшего в теплое помещение.
- 1 Снять с обмороженных конечностей одежду и обувь.
- 1 Дать обильное теплое питье.
- 1 Обязательно дать 1-2 таблетки анальгина.
- 1 Немедленно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой.
- 1 Обязательно вызвать скорую помощь.

НЕДОПУСТИМО:

- 1 Растирать обмороженную кожу.
- 1 Помещать обмороженные конечности в теплую воду или обкладывать грелками.
- 1 Смазывать кожу маслами или вазелином.
- 1 Использовать для ванны воду с температурой ниже 30°C.



Чего следует избегать во время зимнего отдыха

- Неосторожное поведение на льду может привести к серьезным травмам. Если ты катаешься впервые, не пытайся выполнять сложные элементы.



После тренировки, чтобы избежать простудных заболеваний, выпей чашку горячего чая

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



**Не выходите на лед в одиночку!
Не проверяйте прочность льда ногами!
Будьте внимательны, осторожны и
готовы к опасности!**



**Будьте осторожны!
Под снегом могут быть полыни,
трещины и лунки!**



**Внимание!
В таких местах могут быть глубокие
трещины и разломы!**



**Осторожно!
В таких местах даже после сильных
морозов слабый лед!**



**Внимание! Если под вами затрещал
лед и появились трещины, не
пугайтесь и не бегите от опасности!
Плавнo ложитесь на лед и
перекатывайтесь в безопасное
место.**



**Помните! Быстрое оказание
помощи попавшим в беду
возможно только в зоне
разрешенного перехода**

При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства

Такие как: налокотники, наколенники, шлемы. Обучите безопасному катанию на лыжах, коньках и санках. Взрослые должны уметь оказывать первую помощь ребенку. Во время новогодних праздников, хочется предостеречь от вероятности получения травм в результате использования многообразных пиротехнических изделий, которые нередко становятся причиной очень тяжелого ожога или даже смертельного случая.





Уважаемые родители!

Наступают зимние каникулы – пора отдыха детей интересных дел, новых впечатлений.

Прогулки, игры на свежем воздухе – лучший отдых после учебных занятий, которого так недостает большинству детей в учебное время.

Убедительно просим Вас позаботиться о безопасности ваших детей в период зимних каникул.

Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма.

Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых.

Пожалуйста, уделите несколько минут своего времени, ознакомьте своих детей с основными правилами соблюдения безопасности в зимний период.

Сделайте все, чтобы каникулы Ваших детей прошли благополучно, отдых не был омрачен.



РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ





Уважаемые родители!

Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой!

Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко.

Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.

2. Научите их:

- двигаться, чтобы не замерзнуть;
- не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
- расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
- дышать носом;
- растирать ладони одну о другую;
- делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
- танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
- греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
- приседать, бегать на месте;
- растирать нос, щеки и уши сухими ладонями;
- не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова!

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь.



Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.



В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.



По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.



Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.



Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.



Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживать за какую-нибудь опору.



Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую помощь.



Тюбинг

«Ватрушка»: о чем нельзя забывать

Стоит знать и соблюдать следующие правила:

- Перед катанием проверить целостность «ватрушки».
- Выбор места для катания очень важен. На горке не должно быть ям, бугров, торчащих кустов, камней, внизу должно быть достаточно места для торможения. Спуск можно начинать только при отсутствии других людей в зоне катания. Склон не должен превышать 20 градусов.
- Катание на одном склоне совместно с катающимися на любых санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снегокатках и других снарядах может привести к травмам.
- При катании нужно использовать защитное снаряжение: наколенники, шлем и налокотники.
- Нельзя связывать тубинги между собой. Опасно садиться на «ватрушку» нескольким взрослым людям сразу. Допускается совместное катание одного взрослого и ребенка до 6 лет (ребенка одной рукой крепко прижать к себе).
- Кататься следует только сидя так, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом. При этом крепко держаться за ручки тубинга. Во время катания не запрокидывайте голову назад, не пытайтесь кататься лежа на животе, вставать или прыгать.
- Нельзя кататься на тубинге в состоянии опьянения, когда человек не способен оценить свои силы и возможности.
- Нельзя отпускать детей кататься одних. Они сразу же рвутся покорять опасные склоны, стараются специально сталкиваться на ватрушках и привязывать их «паровозиком» - это часто приводит к травмам.

Не подвергайте опасности себя и своих близких!

Категорически запрещается:



Спускаться при наличии препятствий



Перекачивать камеру тубинга



Спускаться возле проезжей



Спускаться с горок с трамплинами

Важно соблюдать:



Использовать защитное снаряжение



При спуске держаться за ручки



Чехол тубинга застегнуть до конца



Первый спуск делать медленно



При охлаждении тубинг приспускается