

**ОСТОРОЖНО!
ГОЛОЛЁД!**

Запомни и выполняй правила при гололеде:

- Не толкаться, не бегать по льду;
- Не играть на скользкой дороге;
- Не подставлять подножки товарищам;
- Идти осторожно;
- Не кататься;
- Если кто-то упал, помоги подняться;
- Звать на помощь взрослого!



ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД! Как не травмироваться на скользкой дороге



✗ во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

✗ не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

✗ не перебегайте проезжую часть

обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом

ОБУВЬ

без высоких каблуков

с устойчивым каблуком не выше 3–4 см или на танкетке

без платформы

с широкой носовой частью

с толстой подошвой с четким рельефом

с подошвой с протектором – мелкий рисунок сочетается с крупным

подошва не должна быть абсолютно плоской

СОВЕТ

Сделайте противоскользящие набойки на сапоги в обувной мастерской

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ:

- приклеить на подошву крест-накрест лейкопластырь
- одеть на ботинок старый, растянувшийся носок
- намазать подошву водостойким клеем, сверху посыпать крупным песком и высушить

ДЛЯ ПРОГУЛКИ:

Ледоступы – «насадки» с антигололедной подошвой, на которой установлены прочные металлические нержавеющие шипы. Для крепления к обуви используются фиксирующие ленты-петли или липучки. В метро общественных местах придется снять.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ В ГОЛОЛЁД



Никаких высоких каблуков, обувь на плоской подошве



Максимальная концентрация во время ходьбы



Если поскользнулись, присядьте, сгруппируйтесь



Переходя дорогу, убедитесь, что машины остановились



Выходя из дома, обратите внимание на состояние крыльца



Неудачно упали – обратитесь в травмпункт

Если вы поскользнулись...

... И ПАДАЕТЕ



Машите руками -
чем больше
амплитуда,
тем больше
шансов
удержаться
на ногах.

Сильнее согните колени,
будто приседаете.

! ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ УХВАТИТЬСЯ.

...И ПАДАЕТЕ НА СПИНУ



Как можно шире раскиньте руки, чтобы умень-
шить силу удара и не приземлиться на локти.

! ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИТЯНУТЬ ГОЛОВУ К ГРУДИ,
ЧТОБ НЕ УДАРИТЬСЯ ЗАТЫЛКОМ.

...И ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД



Согните руки в локтях -
так вы амортизируете удар.

! САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА -
ПАДЕНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ, ИЗ-ЗА
ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТЫЙ.

...И ПАДАЕТЕ НА БОК



Максимально
сгруппируйтесь,
постарайтесь
подтянуть ноги
к груди.

! ЛОКТИ ПРИЖМИТЕ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙТЕСЬ
ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ.
НЕ ВЫТЯГИВАЙТЕ РУКИ!

Меры безопасности в сильные морозы

Во время холодов необходимо тщательно соблюдать меры предосторожности, ведь в этот период возрастает количество случаев переохлаждения и обморожения

До выхода на мороз

Тщательно подбирайте гардероб (надевайте многослойную одежду из натуральных тканей, варежки, шапку, шарф, просторную обувь, теплые стельки, шерстяные носки и термобелье)

Не используйте перед выходом на улицу увлажняющие кремы (содержащаяся в них вода заполнит поры и замерзнет на морозе). Следует смазывать кожу жирным кремом



Оставьте дома металлические украшения (остывший металл может привести к холодovým травмам)

Возьмите с собой горячие напитки в термосе, если вы планируете провести целый день на морозе

Не выходите из дома голодными (чем больше в организме калорий, тем лучше он защищен от холода)

Как вести себя на катке

Перед выходом на лед



Выберите теплую одежду, которая не сковывает движений. Обязательно наденьте перчатки или варежки.



Подберите коньки подходящего размера, зашнуруйте, плотно зафиксируйте ногу в ботинке.



Соблюдайте социальную дистанцию и не снимайте средства индивидуальной защиты в помещениях катка.

Поведение на катке



+ Катайтесь только по направлению движения, указанному на навигационных знаках.

+ Если вы неуверенно стоите на коньках, используйте защитные шлемы, наколенники, налокотники.

+ Если вы потеряли равновесие, постарайтесь упасть на бок. Избегайте падений на спину.

Что нельзя делать

× Не мешайте другим посетителям катка, не создавайте аварийных ситуаций и избегайте столкновений.

× Не играйте в салки и другие подвижные игры, не выполняйте сложные элементы фигурного катания.

× Не бросайте на лед предметы, не выливайте жидкости, не мусорите. Не портите ледовое покрытие.

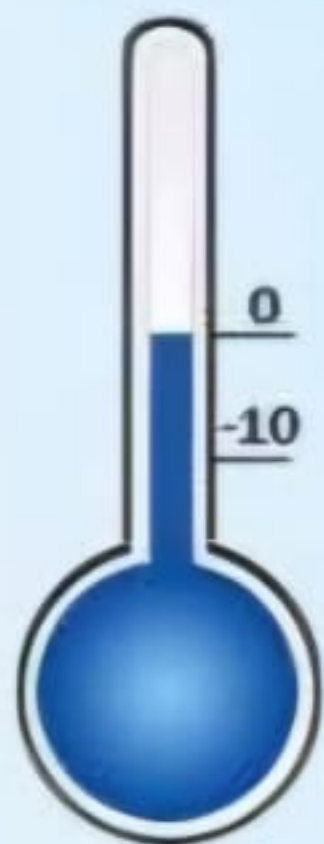
× Не выходите на лед в конькобежных коньках, без коньков и во время сеанса обработки льда.

× Не оставляйте детей без присмотра. Не держите их на руках и не сажайте на плечи.

× Не приносите на каток еду и напитки. Запрещено курить и употреблять алкоголь.

! Если вы упали и сильно ушиблись — сразу обратитесь в медицинский пункт или в ближайший травмпункт.

Что делать при обморожении



При высокой влажности и сильном ветре обморожение можно получить даже при температуре воздуха 0°

Но чаще всего обморожение возникает при температуре ниже -10°

Признаки и симптомы обморожения:

- потеря чувствительности
- ощущение покалывания или жжения
- **побеление кожи** - 1 степень обморожения
- **волдыри** - 2 степень обморожения
- **потемнение и отмирание** - 3 степень

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ОБМОРОЖЕНИЯ НЕОБХОДИМО

Срочно уйти в теплое помещение



Выпить сладкий горячий чай



Наложить на место обморожения сухую повязку



Обратиться за помощью в ожоговое отделение при симптомах 1-3 степени



КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО

Растирать место обморожения



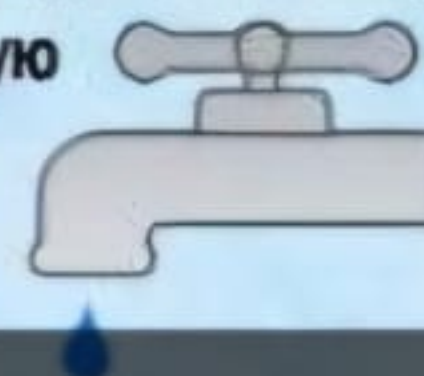
Применять масляные средства



Принимать алкоголь



Быстро отогревать пораженный участок тела (подставлять под горячую воду)



ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ



В морозную погоду на улицу следует выходить в свободной многослойной одежде. Например, надевать пальто, а под него два свитера либо куртку, две пары носков - так воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды.



Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Обувь всегда должна быть свободной и сухой. Не снимайте на морозе обувь с обмороженных ног - они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь.



Не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.



Не следует надевать украшения из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу



Не употребляйте спиртного - алкогольное опьянение (как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла. Оно всего лишь создает иллюзию тепла, но не согревает.



Как только почувствуете, что ваши руки либо ноги начали мерзнуть, тут же начните их разминать, зайдите в любое теплое место (магазин, кафе, подъезд) для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест



Отпуская ребенка гулять в мороз на улицу помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.