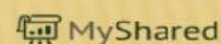


# Правила поведения зимой



## ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ «ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!»

На дороге гололед.  
Стоп! Внимание, народ!  
Дорогие пешеходы,  
Осторожно ставьте ноги!  
А особенно опасно,  
Если рядом ездит транспорт.  
Мчащийся автомобиль  
Не может быстро тормозить.  
На льду колеса непослушны!  
Об этом знать и помнить нужно!  
Внимательность и осторожность  
При гололеде вам помогут!



### Памятка «Правила поведения при гололеде»

Гололед – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, образующий скользкую поверхность. Гололед возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего, это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. Гололед является причиной чрезвычайных ситуаций. По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – или сам поскользнешься и упадешь, или на тебя наедут. С наступлением холодов значительно увеличивается количество уличных травм, связанных с гололёдом: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

#### **Правила поведения при гололеде:**

- Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и тем более не бегите.
- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
- Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь.

**Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.**



Памятка – обращение к детям

## В гололёд



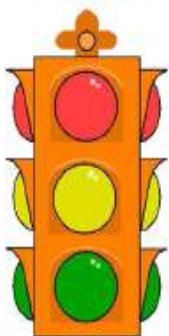
После тёплых дней наступило похолодание. Дорога покрылась ледяной коркой. Стало скользко. В этих условиях появляться близко перед транспортом очень опасно, потому что на скользкой дороге машину остановить трудно. Будьте особенно осторожны! Не спешите, так как можно неожиданно упасть и оказаться под колёсами.



FedotoVA

Памятка – обращение к детям

## В снегопад



Дети, посмотрите в окно; видите, какими хлопьями падает снег? Все затянуто белой пеленой. За несколько шагов не только машину, но и человека не увидишь.

Выйдя из школы, не торопитесь: внимательно осмотритесь. Не идите по мостовой и не бегите через улицу. При плохой видимости можно легко угодить под машину. Ведь шофёру сейчас очень трудно вести машину — стёкла забивает снег. Шофёр может вас и не заметить. Поэтому будьте внимательными и осторожными.

**Помните:**

**один неверный шаг может привести к  
непоправимой беде!**





# ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД

**Морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = гололед**

**Как свести к минимуму риск упасть и получить травму:**

- по возможности обходите скользкие участки;
- поскользнувшись, постарайтесь упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома;
- при падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо;
- не падайте на колени: лучше запачкать одежду, чем получить травму;
- если падаете назад, сгруппируйтесь, округлив спину и поджав колени к животу. Падая на спину плашмя можно повредить позвоночник;
- на склоне безопаснее падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

Если я пойду по льду,  
То, конечно, упаду.  
Так что, лучше я его  
Потихоньку обойду.



**Чаще всего дети падают на «пятую точку». Результат - ушиб копчика.**

**При ушибе копчика очень больно ходить, сидеть: копчик - место прикрепления 15 мышц, там много нервных сплетений.**

**Ребенка, получившего такую травму, надо раздеть, уложить на живот и побыстрее приложить к ушибленному месту холод - мягкую, смоченную в холодной воде и отжатую салфетку. По мере согревания салфетку надо менять. Если боль не утихает, дайте ребенку обезболивающее и противовоспалительное средство.**

**Когда станет полегче, пострадавшего переворачивают с живота на спину, но лежать надо не на мягкой, а на полужесткой поверхности.**

**При незначительной травме боль проходит через 2-3 дня, если же ребенок продолжает жаловаться, при ходьбе испытывает боль и дискомфорт - обязательно обратитесь к хирургу.**



# «ТОНКИЙ ЛЁД»

Осенний лёд в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.



## Правила поведения на льду:

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лёд в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется небольшого количества воды, - это означает, что лёд 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.
3. 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 лёд, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.



4. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
5. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить, лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
6. Если имеется рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лёд провалится.
7. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышку.
8. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лёд (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.
9. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

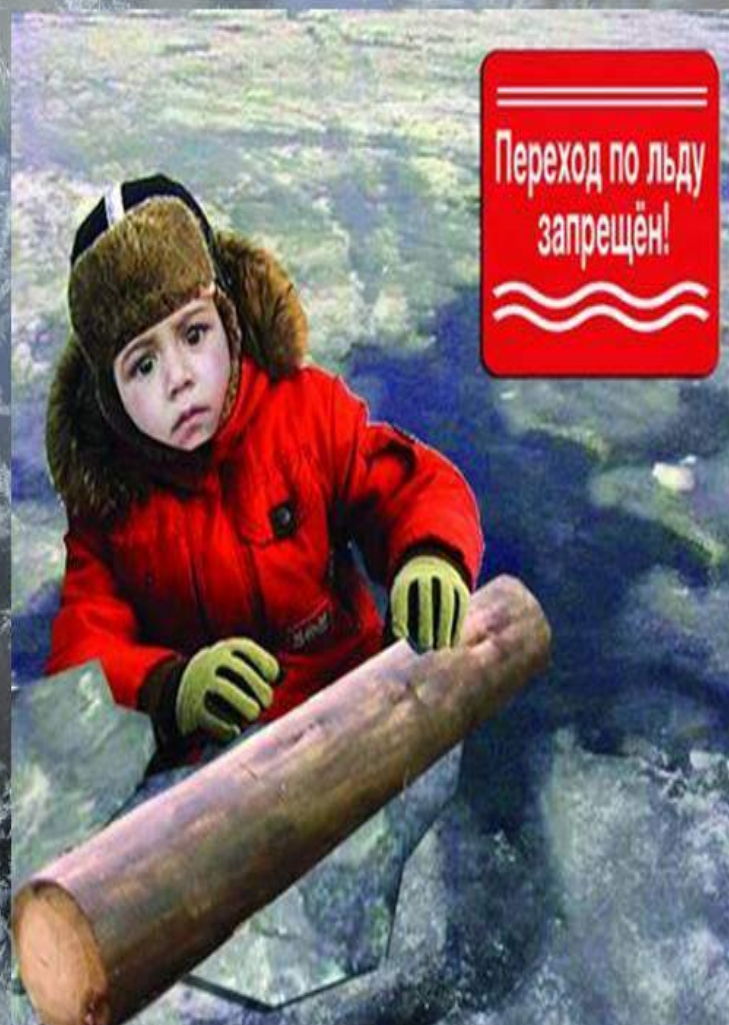
## Если вы рыболов....:

1. Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.
2. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда.
3. Определите с берега маршрут движения.
4. Осторожно спускайтесь с берега, так как лёд может неплотно соединяться с сушей, могут быть трещины, а подо льдом может быть воздух.





Не ходи зимой по  
льду:  
Можешь ты  
попасть в беду –  
В лунку или в  
полыню –  
И загубишь жизнь  
свою.





# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ



Не находишься под карнизами зданий.  
Снег и сосульки могут упасть!



Играя в снежки, не причиняй  
окружающим неудобств и травм.



Не пробуй снег и сосульки,  
не облизывай металлические предметы.



Не съезжай с горки стоя.  
Скатившись, сразу уходи в сторону.



Не играй и не катайся  
вблизи проезжей части.



Не сиди и не лежи на снегу,  
чтобы не простудиться.



Не выходи на лёд,  
не проверяй его на прочность.



В гололёд ходи осторожно,  
мелкими шагами.



Одевайся по погоде.  
Если промочишь одежду или обувь,  
смени их, чтобы не заболеть.



Отправившись на прогулку в лес  
или другое незнакомое место,  
не отставай от взрослых.





# ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!



**Гололед** – это слой плотного льда, образующийся на земной поверхности и на предметах при намерзании переохлажденных капель дождя и тумана.

**Гололедица** – лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

*При гололеде значительно повышается риск получения травм: ушибов, вывихов, переломов.*

*Гололедица увеличивает сложность вождения автомобилей.*

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЁДА

1. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные участки дороги;
2. Используйте возможность держаться за стену, поручни;
3. По возможности одевайте малоскользкую обувь;
4. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву;
5. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью;
6. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами;
7. Будьте особенно внимательными при переходе дороги, так как тормозной путь автомобиля на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом или мокром асфальте;
8. Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, можете соскользнуть на проезжую часть.



## ПОМНИТЕ!

**ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНИХ ТРАВМ – ЭТО ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.**



# 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 непротоптаным снегом







Будьте особенно внимательными при гололёде, переходя дорогу.

Ни в коем случае не нарушайте правила перехода через улицу.

На гололеде автомобиль может занести, и он не успеет вовремя затормозить.

Тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и мокром асфальте.





# ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!

Если я пойду по льду,  
То, конечно, упаду.  
Так что, лучше я его  
Потихоньку обойду.

**БУДЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ,  
ПЕРЕХОДЯ ДОРОГУ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ  
НЕ НАРУШАЙ ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ УЛИЦУ!**

На гололеде автомобиль может за-ест, и он не успеет вовремя затормозить. Да и тормозная система на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухой и даже мокрой асфальте. Осталось последнее — решить, что делать с сапогами на «неправильной» скользкой подошве. Можешь приклеить к чистой сухой подошве кусочек лейкопластыря.

Любишь ли ты решать примеры? Не пугайся, наш пример очень легкий. Вот такой: морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = ?

Что получится в результате, ты, конечно, знаешь.

Получится гололед. Ух, здорово!

По утрам до самого садика можно не идти, а катиться по скользкой дорожке, лихо обгоняя взрослых! Надо всего лишь разогнаться как следует и: шлеп! Ой, как больно-то, мамочки!

**А теперь пора  
перейти к правильному,  
то есть, к правилам,  
которые помогут  
тебе свести к минимуму  
риск упасть и  
получить травму:**

- по возможности обходи скользкие участки;
- прислонившись, постарайся упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях — чтобы не было порыва. Почти, что ладони смягчают удар;
- при падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо;
- не падай на колени: лучше зажать одежду, нежели получить серьезную травму;
- если ты падаешь назад, успей сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу. Падение на спину плашмя может привести к травме позвоночника;
- на склоне безопаснее всего падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

## ЗИМА – СОСУЛЬКИ, ГОЛОЛЕД







**ОСТОРОЖНО!  
ВОЗМОЖНО ПАДЕНИЕ  
СОСУЛЕК  
И СХОД СНЕГА**



 MyShared

## Сосульки



- Тает снег на крышах домов, образуются огромные ледяные сосульки. Нельзя приближаться близко к таким местам, в любую минуту сосулька может упасть прямо на вас. Дома нужно попросить родителей, чтобы они убрали сосульки у входа, иначе придёт беда.



## МКУ «Управление по делам ГО и ЧС» города



# ГОЛОЛЕД



### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Носите удобную зимнюю обувь с ребристой подошвой, прикрепите на каблуки поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы наждачной бумагой. Пожилым

людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

При движении по скользкой гололедной поверхности не делайте резких, широких шагов, ноги высоко не поднимайте.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву.

Если потеряли при ходьбе равновесие, поскользнулись - постарайтесь присесть и сгруппироваться, падая на бок. Во избежание перелома локтей и кистей рук, прижмите их к телу.

При неотвратимости падения назад - голову наклоните вперед и прижмите подбородок к груди, чтобы избежать удара затылочной части головы.

***Будьте внимательны и осторожны!***





## Правила безопасного поведения при гололеде

- Подберите ребенку удобную, нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
- Объясните, что необходимо смотреть под ноги, обходить замерзшие лужи, склоны, лестницы.
- Не позволяйте ребенку торопиться и бежать через проезжую часть, объясните, что машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу.
- Расскажите, что передвигаться нужно осторожно, наступая на всю подошву.
- Объясните ребенку, что во избежание падающей сосульки или обледенелой ветки нельзя ходить вблизи зданий и деревьев.
- Предупредите: если он поскользнется, необходимо присесть, чтобы снизить высоту падения и смягчить удар о землю, сгруппироваться и упасть на бок.

При чрезвычайной ситуации звоните

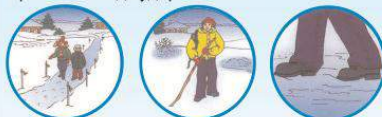
☎101 или ☎112



**Е**жегодно в России летом и зимой на воде гибнут около 20 тысяч человек, причём многие случаи гибели происходят вне зон оперативного действия спасательных пунктов, т.е. там, где действия граждан на водоёмах спасатели не контролируют. Любое пребывание человека на льду всегда таит опасность, поэтому прежде чем выйти на лёд вспомните правила, которые обеспечат Вам безопасность, а может быть и сохранят жизнь.

### МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ:

❖ При переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки. Если лёд непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда. Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги.



❖ Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоём ручьи и вливаются тёплые сточные воды промышленных предприятий. Безопасным

для перехода пешехода является лёд с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.



❖ При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди. Перевозка малогабаритных, но тяжёлых грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда.

❖ Пользоваться площадками для катания на коньках на водоёмах разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании не менее 25 см.

❖ При переходе водоёма по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжнёй, а при её отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо.

❖ Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его характером.

❖ Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади,

прыгать и бегать по льду, собираться большими группами. Каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого закреплён груз 400 - 500 грамм, на другом изготовлена петля.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ:

❖ Перед выходом на лёд убедитесь в его прочности.

❖ Используйте нахоженные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места.



❖ В случае появления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибание, появление воды на поверхности льда — **НЕМЕДЛЕННО ВЕРНИТЕСЬ НА БЕРЕГ**, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае — ползите.

❖ Не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду.

❖ Исключайте случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью.

❖ Не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу.

❖ Никогда не проверяйте прочность льда ударами ноги.

## Как действовать во время гололеда



1

Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

2



Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.



3

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

4



Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.



5

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.

6



Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.



# ВНИМАНИЕ! ОПАСНЫЙ ЛЁД!

## Умей оказывать помощь на льду



Оказание помощи утопающему подачей подручных предметов. Когда спасателей двое, то лучше, если второй будет держать первого за ноги, а первый в свою очередь подаст предмет утопающему.



Оказание помощи утопающему подачей лестницы с верёвкой или без неё.



Провалившись под лёд, раскиньте руки. Старайтесь выбраться на крепкий лёд, зовите на помощь.



Помогая утопающему, приближайтесь к нему только лёжа, ползком, лучше опираясь на доску или лыжи. Используйте всё, что можно быстрее применить.

## Рыбаки, любители подлёдного лова!



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

### ПЕШЕХОДЫ!

- Будьте особенно осторожны при движении по ледяному покрову во время снегопада или вскоре после него, когда видимость плохая и все опасные места незаметны.
- При длинных переходах по льду придерживайтесь наезженных дорог или пешеходных троп.

### ВОДИТЕЛИ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ!

- Будьте внимательны и осторожны при переправах через реку по ледяному покрову.
- Перевозка людей на транспорте по льду КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ.
- При движении через переправу двери кабины автотранспорта должны быть открытыми.

### РУКОВОДИТЕЛИ ПРЕДПРИЯТИЙ!

- Отправляя машину в рейс, тщательно проинструктируйте водителя о правилах переправы по льду.

**ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ ЛЁД НА ВОДОЁМАХ  
КРАЙНЕ НЕНАДЁЖЕН. НЕ ВЫХОДИТЕ  
И НЕ ВЫЕЗЖАЙТЕ НА ЛЁД  
ВО ВРЕМЯ ПАВОДКА И ЛЕДОСТАВА.  
БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!**



- Не делайте лунки близко друг от друга – это ослабляет лёд.
- Не собирайтесь большими группами в местах, где много лунок – могут появиться широкие трещины.
- Матово-белый лёд ненадёжен.

- Тёмные пятна на ровном, покрытом снегом ледяном покрове – это тонкий, неокрепший лёд.
- Запорошенный снегом участок опасен, под ним лёд нарастает очень медленно.
- Если вы оказались на тонком льду, отходите назад скользящими шагами, не поднимая ног.
- Будьте особенно осторожны на льду в местах, где есть быстрое течение, где в реку впадают ручейки, образующие промоины.
- Собираясь на рыбалку, обязательно берите с собой шнур (длиной не менее 25 м) для оказания помощи провалившемуся под лёд.

### БЕЗОПАСНАЯ ТОЛЩИНА ЛЬДА для:

|                                                                         |          |
|-------------------------------------------------------------------------|----------|
| Одиночного пешехода с ручной кладью . . . . .                           | 7 см     |
| Легкового автомобиля . . . . .                                          | 26–19 см |
| Грузового автомобиля с грузом . . . . .                                 | 34–25 см |
| Гусеничного трактора (лёгкого) . . . . .                                | 52–39 см |
| Тяжёлого гусеничного трактора или лёгкого трактора с прицепом . . . . . | 60–46 см |



## Скользко! Как устоять в гололед?

Поскользнулся, упал, очнулся - гипс... Такие истории можно чаще услышать после того, как на тротуары ложится белый покров. Неизбежность: вместе с долгожданным снегом на улицах появляется и гололёд – неперенный спутник «сногшибательной» погоды. Рейтинг «падучих» травм возглавляют ушибы мягких тканей, чуть реже случаются вывихи и растяжения конечностей. К счастью, руки и ноги горожане ломают редко. При гололёде чаще всего страдают старики и дети - у них хрупкие кости.

Как не упасть на скользкой дорожке и что делать, если вы всё-таки получили травму?

### *Правила гололёдного движения*



#### **1. Что обувать?**

Высокий каблук в гололёд - это экстремально, обратите внимание на ботильоны на платформе или лучше - на ботинки с так называемой «тракторной» подошвой, желательно прорезиненной. Не лишним на подошву будет наклеить лейкопластырь.

#### **2. Как удержаться на ногах?**

По тротуару лучше идти по краешку - середина всегда скользкая. И старайтесь обходить автомобили, вдруг поскользнетесь... Смотрите под ноги – чуть-чуть вперёд! И ступайте на всю подошву. Ноги слегка расслабьте и чуть согните в коленях. Идите мелкими шажками (будто вы на маленьких лыжах) и не торопитесь. Вообще, при гололёдице лучше прибавить на дорогу 10-15 минут, чтобы избежать спешки. Не держите руки в карманах. Во время падения вы запутаетесь в одежде и ещё больше покалечитесь. Шагайте по скользким тротуарам, равномерно размахивая руками, это поможет вам удержать равновесие.







## Правила безопасности для детей

# ОСТОРОЖНО: СОСУЛЬКИ, ГОЛОЛЕД!



НА УЛИЦЕ ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДОМОВ. С КРЫШИ МОЖЕТ УПАСТЬ СОСУЛЬКА ИЛИ ОБВАЛИТЬСЯ СНЕГ. НЕ ВХОДИТЕ В ОГРАЖДЕННЫЕ ЗОНЫ. НА СКОЛЬЗКОМ ТРОТУАРЕ ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ НЕБОЛЬШИМИ ШАГАМИ, СТУПАЯ НА ВСЮ ПОДОШВУ.



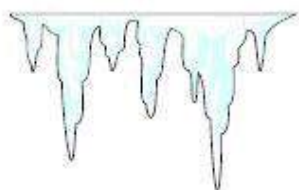
КОГДА ИДЕТЕ ПО ДВОРУ, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЗДЕСЬ ТОЖЕ ЕЗДЯТ МАШИНЫ. ПОМНИТЕ, НИ ОДИН АВТОМОБИЛЬ НЕ МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬСЯ СРАЗУ!



В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ СТАРАЙТЕСЬ СГРУППИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ УДАРИТЬСЯ ГОЛОВОЙ. ПАДАЙТЕ НЕ НА СПИНУ, А НА БОК. СТАРАЙТЕСЬ ПРИ ПАДЕНИИ НЕ ОПИРАТЬСЯ НА РУКУ.



## **Осторожно, сосульки!**



**Смотри не только под ноги, но и над головой!**

Неотъемлемая зимне-весенняя атрибутика – сосульки – это не только причудливо выкованная самой природой красота, не только нечто волшебное, что большинству напоминает детство, но зачастую и опасное «украшение», свисающее со скатных крыш жилых домов и зданий. В данное время года пешеходам приходится смотреть не только под ноги, чтобы не поскользнуться, но и над головой, дабы не стать жертвой сосулек. Иногда ледяная глыба, упав, способна серьезно навредить человеку. Известны некоторые случаи со смертельными исходами. Чтобы избежать их, необходимо соблюдать осторожность.

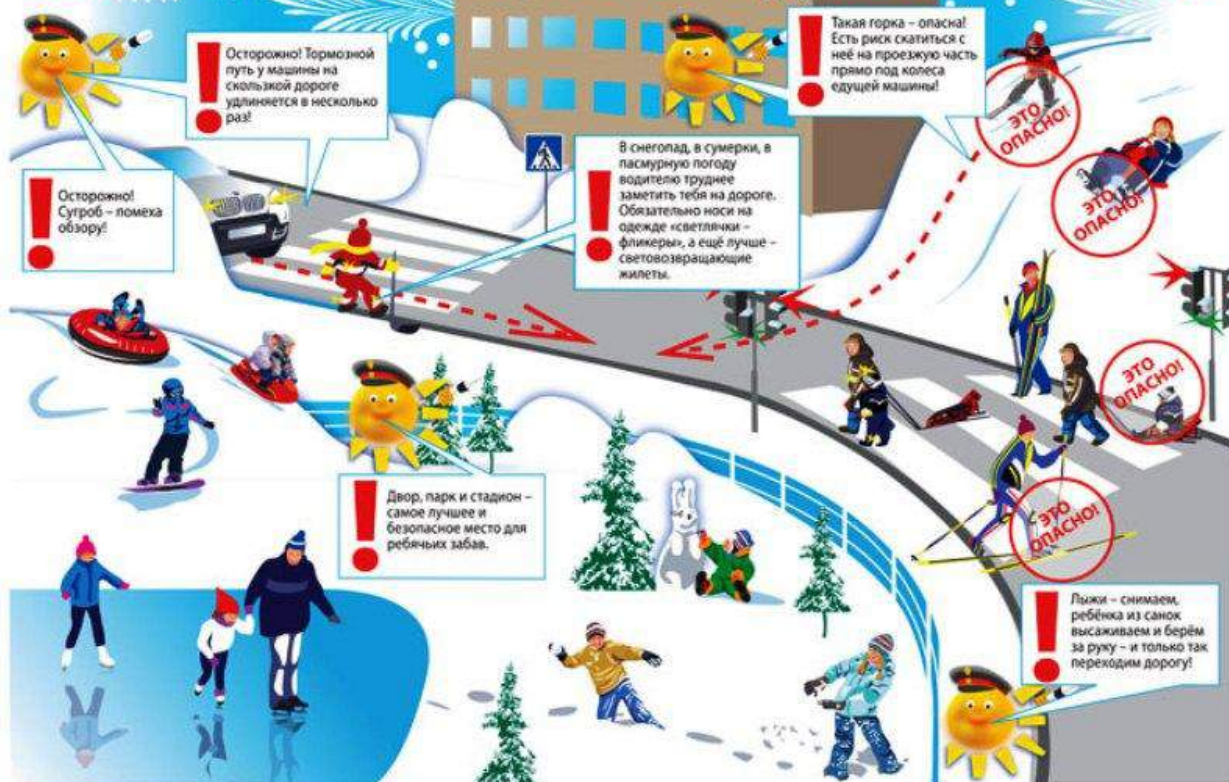
### **ВНИМАНИЕ!**

- *Передвигаться нужно по внешней стороне тротуаров, чтобы не попасть под удар упавших сосулек;*
  - *Не стойте под карнизами, на которых образовались сосульки;*
  - *При необходимости прохождения под обледеневшим карнизом здания, старайтесь как можно быстрее преодолеть этот участок;*
  - *Услышав предупреждающий крик, надо быстро отбежать от дома или прижаться вплотную к стене, голову защитить сумкой или руками;*
  - *Если несчастный случай все же произошел, пострадавшему необходимо оказать первую медицинскую помощь;*
  - *Берегите себя!*
- Будьте осторожнее и проявляйте бдительность, чтобы не случилось несчастье.*

По материалам Курсов ГО г.о. Чапаевск



# МОРОЗ, СУГРОБЫ, ГОЛОЛЁД... ЗИМА ИДЁТ!



## Правила поведения на проезжей части



- Не играйте вблизи проезжей части
- Переходите дорогу только в установленных местах
- Не цепляйтесь за трамваи, троллейбусы, машины
- Следите за сигналами светофора
- Не езьте на подножках и буферах троллейбусов, автобусов, автомашин

**Помните:**  
скользкая дорога  
чрезвычайно  
опасна!





### 3. Как правильно падать?

Будьте особенно осторожны на ступеньках! Если начнёте падать, сгруппируйтесь и напрягите мускулатуру. Молниеносно прижмите руки к груди, наклоните голову вперед, ноги согните в коленях. Меньше всего травм получает тот, кто сумеет завалиться на бок. При падении опирайтесь на предплечье или плечо, ни в коем случае не подставляя рук и не растопыривая пальцы - это верный перелом.

### *Что делать, если кто-то, приземлившись, получил травму?*

Ссадины, царапины нужно промыть под струей тёплой кипячёной воды, затем 3-процентным раствором перекиси водорода или бледно-розовым раствором марганцовки.

При ушибах первое - приложить холод для уменьшения отёка. Для этого подойдёт полиэтиленовый пакет (грелка, бутылка) с холодной водой или кусочками льда. При ушибе головы могут появиться не только шишка или гематома, но даже кратковременная потеря памяти. Тогда - срочно к врачу!

При растяжении хоть и больно, но все-таки можно согнуть и разогнуть ногу, пошевелить пальцами. Частенько развивается отёк. Наложите на повреждённое место лёд и зафиксируйте повреждённый сустав эластичным бинтом или шарфом. И загляните в травмпункт: иногда с растяжением по внешним признакам можно спутать трещину кости - это покажет рентген.





# 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 уменьшить 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!**

[sungorod.ru](http://sungorod.ru)



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



**Опасно выходить на лед в одиночку!**



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



Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавнo ложитесь на лед и перека- тывайтесь в безопасное место!



**Будьте осторожны!**  
Под снегом могут быть полыньи, трещины или лунки!



**Осторожно!**  
В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!



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

ul-mboy.ucoz.ru

## Действия населения при гололёде.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

Подготовьте мало скользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту. Можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с иском о возмещении ущерба.



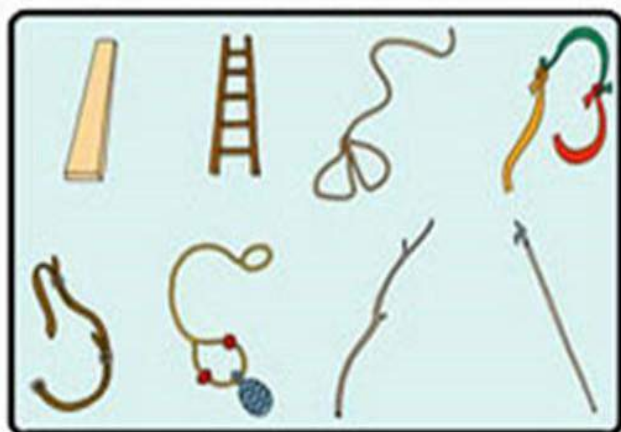




**НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ  
БЕРЕГИТЕ СИЛЫ !**



**ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ  
ПРЕДМЕТ С 3-4 МЕТРОВ**



**СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ**



**ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО  
И ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ**



**СРОЧНО СЛЕДУЙТЕ В  
БЛИЖАЙШЕЕ СЕЛЕНИЕ**



**НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ  
И ЗАМЕРЗАНИЯ**





## БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ

### Правила безопасной прогулки

- Наденьте ребенку шапку, шарф, варежки и застегните куртку не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.
- Если вы вместе с ним на улице, следите за тем, чтобы он не бегал и не толкал других детей, объясните ему, что можно получить травмы.
- Объясните, что при игре в снежки нельзя их бросать в голову.
- Не позволяйте детям строить снежные тоннели, которые могут обвалиться.
- Расскажите ребенку, что нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.
- Не позволяйте ему прыгать в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.

При чрезвычайной ситуации звоните

2

101 или 112



## Безопасность при катании на санках

- Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.
- Если санки оснащены ремнями безопасности, то обязательно пристегните ребенка.
- Не разрешайте ребенку прыгать с трамплинов на санках, так как это может привести к травмам.
- Обязательно присматривайте за ребенком, когда он катается на санках.
- Если при катании ребенка на санках вам необходимо перейти дорогу, его необходимо высадить из санок.
- Не катайтесь с ребенком вместе на одних санках.

При чрезвычайной ситуации звоните

3

101 или 112





## ПАМЯТКА Осторожно! Тонкий лед!

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

Не выходите на тонкий не окрепший лед. Не собирайтесь группами на отдельных участках льда. Не приближайтесь к промоинам, трещинам, прорубям на льду. Не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед. Не переходите водоем по льду в запрещенных местах. Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости. Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.

### ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см в пресной воде и 15 см в соленой. В устьях рек и протоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а так же в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета прочный, белого прочность его в 2 раза меньше, матово-белый или с желтоватым оттенком ненадежен.

### ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

Не паникуйте, не делайте резких движений, сохраните дыхание. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение. Зовите на помощь: «Тону!». Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность. Не останавливаясь идите к ближайшему жилью, выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении.

### ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ

Попросите кого-нибудь вызвать «скорую помощь» и спасателей или сами вызовите их по сотовому телефону «112». Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду. Ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно передвигайтесь к полынье. Остановитесь в нескольких метрах от находящегося в воде человека и бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку, лыжу или шест. Осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе с ним ползком выбирайтесь из опасной зоны. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), напоите горячим чаем. Вызовите скорую медицинскую помощь.

### ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ «01», СОТОВЫЙ ОПЕРАТОР «112»





# Осторожно: тонкий лед!

Каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности

## Это нужно знать

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен



## Если случилась беда

### Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу
- Ползите в ту сторону, откуда пришли – лед здесь уже проверен на прочность



### Если нужна ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду
- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье
- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь: в подобных случаях это может привести к летальному исходу



# ПАМЯТКА

- При сильном морозе и ветре нельзя кататься на коньках и лыжах, т.к. можно обморозить лицо и руки.
- Если устанешь, не садись на снег, лед, на холодную землю. Нельзя есть снег и пить холодную воду.
- Отдыхай только в теплом помещении, расстегнув верхнюю одежду.
- Будь осторожен, чтобы избежать травм при катании. Отправляясь на лыжную прогулку, одевайся легко.
- Играть, кататься можно не более 1,5 часов без перерыва.
- При сильном морозе и ветре нельзя кататься на коньках и лыжах







## ОПАСНЫЕ МЕСТА У ВОДОЕМОВ!

ГИМС МЧС России **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ**: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни

