



ПРАВИЛА

**безпечної поведінки
в зимку**



Правила безпечної поведінки взимку

Катання на ковзанах – чудовий різновид зимового дозвілля, якщо, звичайно, дотримуватись простих правил поведінки на льоду. Зокрема, кататися на ковзанах слід лише в перевірених та спеціально обладнаних для цього місцях.

Не можна:

- заходити на лід далеко від берега, ходити самому по льоду, а також збиратися на льоду великими групами;
- підходити до ополонки, кататися біля них на ковзанах;
- з'їжджати на лижах чи санчатах з крутих берегів прямо на лід;
- розпалювати на льоду багаття;
- бігати і стрибати по тонкій кризі;
- ходити біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.

Також слід обходити місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де розливаються джерела, де швидка течія або струмок впадає в річку.

На льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю);

річку слід переходити тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менш 15 - 20 см.

Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, треба негайно повертатися на берег. При цьому не можна бігти, відходити слід повільно, не відриваючи ніг від льоду.

Якщо трапилась біда:

- слід кликати на допомогу;
- не панікувати, а опираючись грудьми на лід, сунутися до берега;
- не можна підбігати до товариша, який провалився під лід. До нього потрібно наблизитись повзком, використовуючи для переміщення по кризі подовгуваті предмети (лижі, лижні палиці, дошки), штовхаючи їх перед собою;
- до самого краю пролому підповзати не слід, щоб самому не потрапити у воду;
- наблизившись на максимально можливу відстань (не менше 3-4-ох метрів), киньте своєму товаришеві мотузку, шарф, палицю, щоб він ухопився, і витягніть його на лід, потім повзком виберіться з небезпечної зони;
- сховайте товариша від вітру та якомога швидше доставте його в тепле місце, розітріть тіло, переодягніть у сухий одяг та напоїть гарячим чаєм.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Ніколи не ставайте на лід навесні, восени та під час зимових відлиг. У цей час крига надто тонка і може провалитися.

Будьте вкрай обережні, бережіть своє життя та життя своїх близьких! Дотримуйтеся правил безпеки життєдіяльності, привчайте до цього дітей!

Коли на вулиці сильний мороз

Холодні зимові дні – це не тільки красиві білі вулиці й веселі розваги, а ще й небезпека для вашого здоров'я. Щоб зима залишила у вас тільки приємні спогади та емоції, необхідно дотримуватися простих правил.

Перед виходом на вулицю поцікавтеся прогнозом погоди. Холодно буває не стільки через мороз, скільки через високу вологість та сильний вітер.

У період морозів утримуйтеся від тривалого перебування на відкритому повітрі, особливо при сильному вітрі та високій вологості.

Зайшовши навіть на короткий час до приміщення, знімайте верхній одяг: перегрівшись, ви ризикуєте швидко замерзнути і навіть застудитися, коли повернетесь на вулицю.

Для нормальної циркуляції крові носіть одяг з натуральних тканин, пам'ятайте, що одяг зі штучних матеріалів погано захищає від морозу.

У холодну погоду одягайте кілька шарів одягу: у прошарках залишається повітря, яке утримуватиме тепло. Товщина шару одягу повинна бути максимально рівномірною скрізь.

Захищайте від холоду шию, вуха, ступні, кисті рук – якщо вони замерзли, вам буде холодно, незважаючи на найтеплішу шубу. Тому не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу.

У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом.

Не взувайте тісне взуття, що створює передумови для обмороження. У взуття варто вкласти теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні, які поглинають вологу, у результаті ноги залишають сухими.

Слідкуйте за обличчям того, хто поряд. Особливо звертайте увагу на зміну кольору носа, вух та щік. Не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути: це може призвести до більш значних пошкоджень.

Першою стадією замерзання є озноб. Коли відчуватимете, що починаєте замерзати, негайно зайдіть до теплого приміщення. Якщо такої можливості немає, робіть інтенсивні фізичні вправи – розмахуйте руками, присідайте тощо.

Поки запас тепла у вас достатній, кров встигає нагрітись до нормальної температури та повертається в кінцівки. Однак при подальшому охолодженні організм уже не може впоратись із зігріванням крові. Тоді вмикається інший механізм – відключення (значне зменшення притоку крові до кінцівок). Кров зосереджується в "малому" колі кровообігу (мозок, легені, серце, печінка).

Повернувшись додому після тривалого перебування на морозі, обов'язково переконайтеся у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. У разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки.

Слід зазначити, що на холоді до 70% тепла з тіла людини випаровується через голову. Отже, щоб не мерзли ноги, слід утеплювати голову. У протилежному випадку настає третя стадія замерзання. Людина перестає тремтіти, їй стає "добре", "тепло", приємно паморочиться голова, виникає бажання лягти і відпочити. Якщо таку людину примушувати рухатись, то результат може бути трагічним – холодна кров з кінцівок підступить до серця, легень, мозку.

Особливо уважними у період морозів слід бути до дітей.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! На морозі діти не повинні бути довше 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти їх у теплому приміщенні. Не дозволяйте дітям гратися на вулиці в негоду, коли лютує хуртовина, великий мороз або сильний вітер. Одягайте дітей у яскравий верхній одяг, щоб їх було добре видно здалеку. Не затягуйте тісно шнурки та паски – це може порушити кровообіг і призвести до обмороження. Навчіть маленьких дітей ніколи не торкатися і не лизати відкриті металеві предмети, забороніть малечі їсти сніг.

Коли на вулиці ожеледь

У результаті зміни температур взимку на дорогах утворюється ожеледь, яка часто стає причиною падінь і травм.

Дотримуйтеся простих правил, які допоможуть уникнути падінь:

- намагайтеся менше виходити з дому, коли на вулиці ожеледь;
- вибирайте безпечніший шлях: ходіть там, де є освітлення, менше льоду, доріжки посипані піском;
- необхідно взяти на замітку ті місця, де люди найчастіше падають – це тротуар біля проїжджої частини або зупинки, небезпеку становлять і вкриті льодом кришки каналізаційних люків;
- піднімаючись сходами, слід триматися за поручні;
- зимове взуття має бути зручним, зі стійкою не слизькою підошвою; можна використовувати спеціальні шиповані насадки – льодоходи або наклеїти лейкопластир на підошву; від високих підборів краще відмовитися;
- пересуваючись, не слід високо піднімати ноги; йти слід маленькими ковзаючими кроками, стаючи на всю підошву, намагаючись обходити місця з похилою поверхнею;
- під час ходьби не тримайте руки в кишенях;
- якщо після падіння у вас з'явився головний біль, нудота, запаморочення, біль у суглобах, виникли набряки – терміново зверніться по медичну допомогу.

Особливо обережними слід бути на проїжджій частині дороги. Переходьте її повільно, щоб не посковзнутися і не впасти. Не забувайте, що в такій ситуації водієві важко загальмувати різко, гальмівний шлях автомобіля в ожеледь значно збільшується!

Не втрачайте пильності і проходячи біля будинків, на покрівлях яких після відлиги утворюються бурульки. У жодному разі не заходьте за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.