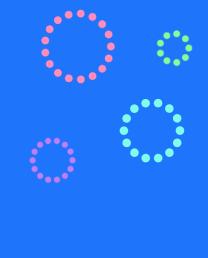
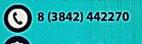


Зимние каникулы без травм



памятка для **ШКОАЬНИКОВ**









t/me/prof42





Обморожение – это изменение кожи под действием мороза и ветра. Чаще страдают открытые части лица (нос, подбородок, щеки), мочки ушей, пальцы рук и ног.

Если ощущаешь озноб и дрожь, твои движения медленные, губы побледнели или посинели, снизилась температура тела – это переохлаждение



При обморожении:

- вначале легкое пощипывание кожи
- позже кожа становится бледной и холодной
- при длительном действии холода образуется пузырь с мутной жидкостью

Твои действия:

- перейди в тепло, сними одежду, обувь
- наложи на обмороженное место многослойную повязку для сохранения тепла
- обильно пей теплое питье
- ляг в постель, накройся одеялом

Если состояние ухудшилось вызывай «Скорую помощь»

Внимание! Категорически запрещается!

- носить тесную одежду и обувь, влажные носки
- выходить на мороз без шапки, шарфа, рукавиц, шерстяных носков, термобелья
- надевать украшения из металла (кольца, серьги)
- касаться обледенелых металлических поверхностей руками, языком, есть снег
- растирать обмороженное место снегом и отогревать в горячей воде
- смазывать кожу маслами
- прокалывать пузыри

Повреждение глаз, ожоги - частые зимние травмы.

Крепко слепленный и метко запущенный снежок, может лишить тебя зрения.

Зажженные петарды, хлопушки – привести к ожогам и серьёзно покалечить.



Соблюдай порядок и правила пожарной безопасности

- стой в стороне, когда взрослые запускают фейерверк
- держи бенгальские огни подальше от лица
- во время снежного боя защищай лицо руками.
- держись подальше от толпы в местах проведения массовых новогодних гуляний, чтобы избежать давки

Если получил травмы, ожоги, поставь в известность взрослых и срочно обратись в травмпункт.

В случае попадания снежка в глаз, срочно обратись к врачуофтальмологу.

Внимание! Категорически запрещается:

- разжигать костёр самому, играть вблизи открытого огня
- зажигать бенгальские огни и восковые свечи, взрывать хлопушки в помещении
- использовать любые пиротехнические средства
- подходить к только что отработавшему фейерверку или петарде
- кидаться снежками с ледяной коркой и обледенелыми кусками снега (могут ударить как булыжник)

Каток – место повышенного травматизма. На льду могут быть трещины и выбоины. В случае получения травмы сразу сообщи об этом персоналу катка, тебе окажут помощь.



Будь внимательным и аккуратным:

- подбирай коньки на шерстяной носок точно по ноге (обеспечь хорошую поддержку голеностопных суставов)
 - тщательно зашнуровывай, не перетягивая (иначе ноги онемеют)
 - используй защитное снаряжение наколенники, шлем
 - научись стоять и скользить на коньках
 - если не умеешь, пройди несколько занятий с тренером
 - во время катания осматривай ледовое покрытие

Внимание! Категорически запрещается!

- посещать каток до 12 лет без сопровождения взрослых
- бегать по льду без коньков, баловаться, кататься на высокой скорости
- совершать действия, мешающие другим посетителям: толкаться, ставить подножки
- бросать на лёд мусор или любые другие предметы
- портить инвентарь и ледовое покрытие
- применять взрывчатые и пиротехнические изделия
- выходить на лед с животными

Несоблюдение правил безопасности при катании на лыжах, санках, тюбинге (ватрушке) приводит к падениям, травмам и несчастным случаям.



Как себя вести при спуске с горки на санках или ватрушке:

- выбирай ровные горки, без трамплинов, кочек, препятствий на пути
- перед спуском проверь, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона
- садись на сани или ватрушку только верхом, держась за веревку
- ставь ноги на полозья саней, держа с боков полусогнутыми
- для торможения опусти ноги на снег и резко потяни переднюю часть санок на себя
- сгруппируйся в момент падения, чтобы ушиб приходился на большую часть тела

Внимание, категорически запрещается!

- кататься с горок, выходящих на проезжую часть или железнодорожное полотно
- скатываться большими группами
- брать чужие лыжи (могут не подойти по размеру)
- прыгать с трамплинов
- осваивать сложные трассы без инструктора
- ■идти без взрослых на лыжную прогулку в лес

Частая причина травм при поскальзывании – это спешка и невнимательность.

Травмоопасными являются обледеневшие: тротуарная плитка, ступеньки переходов, общественного транспорта, ледяные дорожки, а также места активного схода снега



Правила передвижения в гололёд:

- ходи по освещенным дорожкам, посыпанным песком
- передвигайся по-особому как на маленьких лыжах, немного скользя
- иди медленно на чуть согнутых в коленях ногах
- надень правильно рюкзак на оба плеча
- вынь руки из карманов
- распредели ношу в обеих руках
- поскользнувшись, сгруппируйся и будь готов к падению
- падай на бок
- падая на спину, прижми подбородок к груди, руки разведи в стороны (это обезопасит от черепно-мозговой травмы)

Внимание! Категорически запрещается!

- носить тонкую обувь на скользкой подошве
- спешить
- приземляться на выпрямленные руки во время падения
- ходить под крышами зданий, особенно во время активного схода снега и падения сосулек
- кататься с разбегу на скользкой дорожке

Ступая на поверхность застывшего водоёма ты рискуешь провалиться под лёд.

Особенно опасна ледяная корка, припорошенная снегом.

Попав на неё случайно, отходи назад скользящими осторожными шагами, не поднимая ног.



Если лёд проломился, необходимо:

- избавиться от ноши, тяжёлых вещей
- выбираться на лёд в месте, где произошло падение
- выползать на лёд, перекатываясь со спины на живот
- втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним
- удаляться от полыньи ползком, по собственным следам

Внимание, категорически запрещается!

- выходить на лёд рек и озёр, пробовать его на прочность ударами ног или палкой
- терять время на снятие одежды, если провалился (в первые минуты, она удерживает человека на поверхности)
- поддаваться панике
- ползти вперед, подламывая лёд локтями и грудью
- находиться у края полыньи, создавая толпу и мешая помощи

Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует одному, максимум двоим его товарищам.

Каникулы – время активного отдыха и интересных событий.

Но именно в этот период важно соблюдать главные правила безопасного поведения на улице и дома.



Внимание! Будь ответственным за своё поведение:

- соблюдай правила пожарной безопасности дома
- находясь дома, не открывай дверь чужим
- задержавшись в гостях, делай контрольные звонки родителям
- избегай случайных знакомств
- отказывайся от подарков незнакомых людей, приглашений прокатиться в машине, зайти в гости
- заходи в лифт только с соседями и знакомыми людьми
- остерегайся подходить и трогать руками подозрительные предметы, кем то забытые вещи
- обходи места оборванных проводов, они могут быть под напряжением
- находись ближе к родителям при большом скоплении народа
- обходи стороной толпы подростков, пустыри, глухие переулки особенно в вечернее время
- вернись домой с улицы до 22 часов

