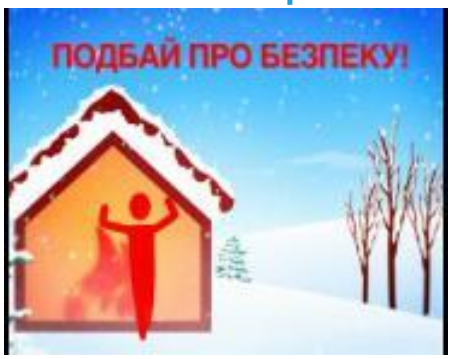
До уваги учнів та батьків!
Правила безпеки у зимовий час



Шановні учні!

Всі Ви добре знаєте, що зима, нажаль, це не лише довгождані зимові свята, зимові розваги, але й період коли погодні умови погіршуються і збільшується небезпека травмування. Щоб убезпечити себе, необхідно дотримуватись певних правил безпеки. Тож давайте згадаємо про всі складнощі зимового періоду та запам'ятаємо правила і рекомендації, яких необхідно дотримуватись, щоб не заподіяти шкоди власному здоров'ю. З настанням зими слід очікувати погіршення погодних умов – зниження температури повітря, ожеледицю на дорогах, заметілі та хурделиці. Особливо небезпечними взимку стають дороги, бо від замерзлого снігу і льоду вони робляться дуже слизькими. З'являється велика ймовірність травмування людей при падінні, тому працівники комунальних служб посипають тротуари піском або сіллю. Але ж буває, що через погодні умови, сильні снігопади, не всі вулички встигають посипати. Стають особливо небезпечними автошляхи. Часто на слизькій дорозі автомобіль стає некерованим і може зачепити пішоходів навіть на тротуарі.

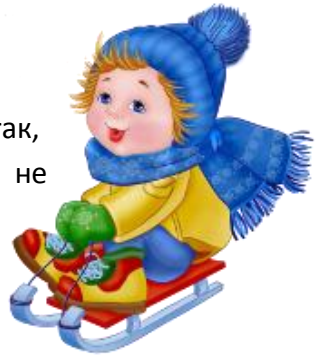
Зима – чудова пора для розваг, але щоб залишити від неї тільки приємні враження, необхідно пам'ятати, що кататися на ковзанах, санчатах, лижах потрібно у спеціально відведених для цього місцях. Не виходьте кататися на замерзлі озера чи річки, це надто небезпечно, можна легко провалитися під лід! Не слід кататися на лижах чи санчатах біля проїжджої частини та з'їжджати з небезпечних, неперевірених гірок!

Нехай зима принесе Вам багато приємних сюрпризів. Нехай Вашим кредо стане дотримання правил безпеки і тоді катання на санчатах, лижах, ковзанах лише посприяють зміцненню здоров'я адже рухливі ігри на свіжому повітрі загартовують наш організм!

Щоб не наражати себе на небезпеку потрібно знати:

- не ходіть під вікнами та балконами житлових будинків, виступаючими дахами споруд, на яких можуть намерзати бурульки. Вони становлять не аби яку небезпеку, бо в будь-який момент можуть відірватися і травмувати перехожих;
- пересуватися по тротуару потрібно не поспішаючи, не бігти, щоб не впасти, посковзнувшись на слизькій поверхні дороги;
- не можна ходити близько до краю тротуару, щоб не послизнутися і не впасти на проїжджу частину. Також небезпека полягає в тому, що на слизькій дорозі може втратити керування автомобіль і випадково зачепити перехожого;
- коли чекаєте на зупинці транспортний засіб, потрібно уникати штовханини, бо це може привести до падіння та травмування;
- не штовхайтеся та не грайтеся у рухливі ігри поблизу дороги;
- ніколи не спускайтеся на санчатах чи лижах з гірки, яка веде до проїжджої частини;
- при переході дороги будьте особливо пильними. Переходіть вулицю лише на переході. Не поспішайте та не перебігайте через вулицю. Уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машин, або переконайтесь, що транспортні засоби вже зупинилися;
- пам’ятайте, що взимку особливо слизькі залізничні та трамвайні колії, тому переходити їх потрібно особливо обережно.

Також слід пам’ятати, що:



- одягатися потрібно відповідно до погоди у теплі та зручні речі, так, аби надлишок одягу не перешкоджав рухові та пересуванню, не сприяв перегріванню та спітнінню;
- зверніть увагу, одяг має бути з натуральної тканини і одягатися потрібно «як капустина», тобто одягнувши кілька шарів одягу;
- не забувайте дома рукавички, шапки та шалики;
- взуття має бути вільним і не стискати ногу;
- найкращими для пересування по слизькій поверхні є взуття з мікропористою чи іншою м’якою підошвою та без високих підборів.
- якщо Ви довго перебуваєте на відкритому повітрі, намагайтесь рухатися та відновлювати кровообіг пальців рук і ніг. Для цього поплескайте в долоньки, притупуйте ногами.
- у випадку, якщо Ви обморозили якусь ділянку тіла, пам’ятайте, що не можна її нагрівати, обмивати гарячою водою чи розтирати цупкими тканинами. Обробити обморожену ділянку можна ледь теплою водою та дуже обережно розтерти, щоб не травмувати шкіру. В обов’язковому порядку зверніться до лікаря! Щоб зігрітись, випийте теплого чаю, закутайтесь у теплі речі.

Правила поведінки під час ожеледиці

- Ходи не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходь із будинку повільно.
- У разі порушення Рівноваги швидко присядь — це найбільш реальні шанс утриматися на ногах.
- Падай із мінімальної шкодою для свого здоров'я. Відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися — удар, спрямований на тебе, зменшиться.
- Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.
- Обходь люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування
- Ідучи тротуаром, не проходь близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик підковзнутися і впасти по, колеса автомобіля, що проїжджає.
- Не перебігай проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці, пам'ятай, що через ожеледицю значно збільшаться відстань гальмівного шляху.
- Якщо ти впадеш і деякий час відчуєш біль у голові й суглобах, нудоту - терміново звернися до лікаря.

Заходи безпеки на льоду:

❖ Усі водойми, на яких проводиться відпочинок дітей, повинні бути закріплені відповідальними організаціями рішенням місцевих органів виконавчої влади.

❖ Перш ніж ступати на лід, дізнайтесь про товщину льодового покрову на водоймі. У різних місцях річок, озер товщина льодового покрову може бути різною. У гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією.

❖ Міцність льоду можна визначити візуально. На водоймах безпечним вважається лід при температурі повітря нижче 0:

— для одного пішохода – лід синюватого або зеленкуватого відтінку, товщина повинна бути не менше 5-7 см., лід блакитного кольору – найміцніший, білого – міцність у два рази менше, сірий – свідчить про присутність води у товщі льоду;

— для групи людей (масові переправи пішки) – товщина не менше 15 см;

— при масовому катанні на ковзанах – 25 см.

- **Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг.**
- Під час руху по льоду звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливу обережність слід проявляти у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами промислових підприємств, які впадають v водойму, кущами і травою, що виступають на поверхню.
- При переході по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5-6 метрів та бути готовим надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду.
- Користуватись майданчиками для катання на ковзанах, що обладнуються на водоймах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду. Товщина льоду повинна бути не менше 12 см, а при масовому катанні не менше 25 см.

Правила поведінки на льоду

1. Виходити на лід можна тільки за стійкої морозної погоди.
2. Переходити водойми потрібно в спеціально позначених і обладнаних для цього місцях.
3. Забороняється виходити на лід. товщина і міцність якого вам невідомі.
4. Забороняється спускатися на лижах з крутого берега на неперевірений на міцність і товщину лід.
5. Забороняється збиратися на льоду великими групами в одному місці.
6. Забороняється виходити на лід за таких умов:

— якщо поруч теплі потоки води, в місці з’єднання річок, у місці виходу стічних і промислових вод;

— у випадку швидкої течії річки у цьому місці;

— за наявності вмерзлих у лід дошок, палок та інших предметів;

— у випадку різного забарвлення льоду;

— під час весняного розтавання снігу та льоду, а також сильного перепаду температури під час весняного потепління.