



АБЕТКА БЕЗПЕКИ «ОБЕРЕЖНО НА ЛЬОДУ»



ПАМ'ЯТКА З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ УЧНІВ ВЗИМКУ

- ❖ Пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг.
- ❖ Не грайтесь на тротуарі, біля доріг.
- ❖ Дотримуйтесь правил посадки в трамвай, тролейбус, автобус.
- ❖ На зупинці не стійте близько біля дороги.
- ❖ Не беріть в руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити дорослих.
- ❖ Не можна розпалювати вогнища і кидати у вогонь карбід, солярку, бензин тощо.
- ❖ Не підходьте до ліній електромереж. Якщо дріт обірваний, повідомте дорослих.
- ❖ Не грайтесь біля залізничного полотна, не кладіть на рейки предмети, не кидайте нічого у вікна потягу.
- ❖ Не лазьте по ярках і на будівельних майданчиках.
- ❖ Обережно користуйтеся побутовими електричними приладами: телевізором, праскою, холодильником.
- ❖ У вільний час грайтесь у дворі на дитячому майданчику.

- ❖ Не відходьте далеко від будинку і не впускайте в квартиру незнайомих людей у відсутності дорослих.
- ❖ Не грайтесь з бродячими собаками і кішками.
- ❖ Мийте руки після ігор перед кожним прийомом їжі.
- ❖ Будьте обережні на тонкій кризі. Не катайтесь на санчатах, ковзанах та лижах біля водоймищ з тонкою кригою.
- ❖ Не катайтесь на ковзанах біля проїжджої частини вулиці.
- ❖ Не торкайтесь вологими руками металевих предметів на морозяному повітрі.
- ❖ Дотримуйтесь відповідних правил поведінки в громадських місцях.
- ❖ Не використовуйте піротехнічні засоби - це небезпечно!
- ❖ Не використовуйте відкритий вогонь (свічки, бенгальські вогні тощо) у приміщеннях біля новорічної ялинки – це може призвести до пожежі!
- ❖ Для прогулянки вдягайтеся зручно і тепло, щоб не застудитися.
- ❖ Будьте особливо уважним, проходячи біля будинків або високих дерев. Спершу впевніться у відсутності загрози падіння льодових наростів. Якщо це можливо, тримайтеся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.

□ **Поведінка на дорозі**

- Взимку дороги особливо небезпечні, оскільки випадає сніг і засипає їх. Від морозу сніг замерзає і дорога робиться особливо слизькою, як каток. Тому їх треба посипати піском, щоб відбувалося зчеплення коліс з дорогою, тобто тертя. Машинам треба їхати, їх заносить на поворотах так сильно, що може крутити навколо своєї осі, як карусель. У таких випадках найчастіше трапляються ДТП з важкими наслідками. Водієві важко впоратися з керуванням. Тому взимку треба бути особливо обережним. А це означає, що не можна ковзатися на тротуарі, а тим більш на проїжджій частині дороги. Машину на слизькій дорозі зупинити неможливо. Гальмівний шлях транспортного засобу на слизькій дорозі збільшується у два-три рази. Ви - пішоходи. Тому подумаймо разом, як вберегти себе від ДТП. Варто пам'ятати, що взимку треба бути особливо уважними на дорозі.

□ **Правила поведінки на вулицях і дорогах**

- Коли ви рухаєтесь по тротуару, то не поспішайте, не біжіть, бо можете посковзнутися і впасти.
- Ніколи не ковзайтеся, щоб не збити інших людей, які рухаються поруч, а ще тому, щоб не виїхати на проїжджу частину, бо це дуже небезпечно.
- Не ходіть близько біля краю тротуару, щоб вас не зачепила машина, яка випадково втратила керування.
- При переході дороги будьте особливо пильні. Переходьте її лише на переході й уважно придивляйтесь, щоб не було поблизу машини. Або тоді, коли транспортні засоби вже зупинилися.
- Ніколи не перебігайте дорогу навіть коли немає транспортних засобів, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.
- Не катайтеся на ковзанах по тротуару чи дорозі - це небезпечно.
- Ніколи не чіпляйтесь до транспортних засобів, щоб прокататися з «вітерцем». Це приведе до тяжких трагічних наслідків.

Коли ще до весни далеко,

- Ніколи не спускайтесь з гірки на санчатах або лижах з тієї гірки, що веде на дорогу.
- Не грайтеся в рухливі ігри поблизу проїжджої частини. Не штовхайтесь, щоб не потрапити під колеса автомобіля.
- Коли чекаєте на зупинці громадський транспорт, ніколи не ставайте на край тротуару, тому що можете посковзнутися самі або ненароком хтось може штовхнути вас, і ви потрапите під колеса.
- Поводьтесь на вулиці та зупинці культурно, чемно, адже соромно бути невихованим.
- Обходьте транспортні засоби дуже уважно, коли обмежена чи недостатня видимість.
- Зимова дорога криє в собі небезпеку, тому зосередьте на ній всю увагу.
- Залізниці взимку також небезпечні, адже скрізь слизько. Якщо виникає потреба перейти залізничну колію, то будьте уважні.

□ **Правила поведінки на кризі**

- Не виходьте на кригу, міцність якої вам невідома;
- не виходьте на кригу під час льодоходу, весняної відлиги, снігу і сильних перепадів температури повітря;
- не збирайтесь на кризі великими групами;
- не заїжджайте на лижах з крутого берега на неперевірену кригу.

□ **Правила поведінки при користуванні електричними приладами**

- При користуванні електричними приладами не можна:
 - залишати без догляду ввімкнені прилади;
 - ставити під розеткою електронагрівальні прилади, бо контакти розетки можуть перегрітися;
 - вмикати у розетку декілька приладів одночасно;
 - торкатися оголених місць при порушенні електропроводки або оголенні електричного проводу, поломці розетки;
 - вмикати несправні електричні праски.
- При користуванні нагрівальними приладами не можна:
 - вмикати їх через трійник та розміщати під розетками;

- накривати, адже прилад перегрівається;
- використовувати у тривалому режимі.

□ **Вибухонебезпечні предмети**

- До виявлених вибухонебезпечних предметів ні в якому разі не можна торкатись, перекладати, розряджати, зберігати;
- забороняється використовувати снаряди для розведення вогню;
- не можна збирати, здавати снаряди в металобрухт;
- виявивши вибухонебезпечні предмети, необхідно терміново повідомити міліцію, школу, військкомат.

□ **Правила безпечного користування побутовими газовими приладами.**

- Гази, і особливо продукти їх згоряння, спричиняють отруйну дію, тому треба дотримуватися особливої обережності. Необхідно провітрювати приміщення, де є газові прилади.
- Забороняється:
 - користуватися газовими колонками при відсутності тяги;
 - відкривати кран газопроводу, не перевіривши, чи закриті всі крани газової плити;
 - стукати по кранах, пальниках твердими предметами;
 - сушити речі над газовою плитою..
 - Дії населення при виявленні запаху газу.
- Якщо ви виявили запах газу в приміщенні, то дотримуйтесь наступних правил:
 - не вмикайте електрику;
 - не запалюйте сірники;
 - не паліть;
 - провітріть приміщення;
 - перекрийте крани газоподачі;
 - викличте аварійну бригаду за номером 104.
- Будьте обережні: запобігайте утворенню іскор у будь-який спосіб, адже це може призвести до загоряння газу та його вибуху!

подбай про правила безпеки

✓ **Правила поведінки на водоймах покритих льодом.**

- ✓ Не можна з'їжджати на лижах із крутого берега на лід: у разі різкого навантаження він може провалитися.
- ✓ Категорично забороняється дітям грати на незміцнілому льоду.
- ✓ Небезпечно бути біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.
- ✓ На льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю).
- ✓ Обходь 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.
- ✓ Переходь річку тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менше за 15—20 см.
- ✓ Катайся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних для цього місцях.
- ✓ Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, негайно повертайся на берег. Не біжи, відходь повільно, не відриваючи ступнів ніг від льоду.

✓ **Правила поведінки під час ожеледиці!**

- ✓ Ходи не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підшву. 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 переколись — удар, спрямований на тебе, зменшиться.
- ✓ Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.

✓ **ІНФОРМАЦІЙНА ПАМ'ЯТКА, щодо дотримання основних правил поведінки в умовах низьких температур.**

- ✓ Обмороження – це пошкодження будь-якої частини тіла (включно до відмирання тканин), яке виникає внаслідок впливу низьких температур оточуючого середовища. Найчастіше обмороження виникає при температурі повітря нижче – 10С-20С. При довготривалому перебуванні на відкритому повітрі, особливо за умов високої вологості та сильному вітрі, обмороження може виникнути восени та навесні при температурі повітря вище нуля.

✓ **Профілактика переохолодження та обмороження**

- ✓ Існує декілька простих правил, виконання яких дозволить уникнути переохолодження та обмороження при сильному холоді:

✓ не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла;

✓ не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;

✓ носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові. Одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити непромокаючий. Тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження. Особливу увагу до взуття необхідно приділяти особам, в яких сильно пігніють ноги. У взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими. Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з водовідштовхуючої тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині.

✓ у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом;

✓ не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас. По-перше: метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло, внаслідок чого можливе «прилипання» цих предметів до шкіри. По-друге, перстені на пальцях затрудняють циркуляцію крові та сприяють обмороженню кінцівок;

✓ використовуйте допомогу друзів. Слідкуйте за обличчям друзів, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору, а друзі повинні слідувати за станом вашого обличчя;

✓ не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути, це може призвести до більш значних пошкоджень;

✓ не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг – вони розпухнуть і ви не взможі будете знов взутися. Необхідно найшвидше потрапити до теплого приміщення;

✓ якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвою. Повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрені та втрати кінцівки;

✓ якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під'їзду – для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження.

✓ Врешті-решт пам'ятайте, що найкращий спосіб вийти з неприємної ситуації – це до неї не потрапляти. Якщо

ви не любите екстремальних відчуттів, то у великий мороз не виходьте з приміщення без потреби!

✓ **Перша допомога при обмороженнях**

✓ Дії при наданні першої медичної допомоги відрізняються в залежності від ступеню обмороження, стану загального охолодження організму людини, його віку та наявних хвороб. При наданні першої допомоги необхідно припинити дію охолодження, зігріти кінцівки для відновлення кровообігу в уражених холодом тканинах із метою попередження розвитку інфекційних ускладнень. У першу чергу слід направити постраждалого до найближчого теплого приміщення, зняти з нього взуття, верхній одяг, шкарпетки та рукавички. Одночасно з проведенням заходів першої черги треба викликати швидку медичну допомогу для проведення кваліфікованих заходів щодо рятування постраждалого. При обмороженні I ступеню, ділянки тіла, що охолоджені, необхідно зігріти до почервоніння теплими руками, легким масажем, розтиранням тканиною з вовни, диханням, а потім накласти ватно-марлеву пов'язку.

✓ При обмороженні II-IV ступеню швидко зігрівання, масаж або розтирання не робіть. Слід накласти на уражену поверхню теплоізолюючу пов'язку (шар марлі, товстий шар вати, знов шар марлі, а зверху клейонку або прогумовану тканину). Уражені кінцівки зафіксуйте за допомогою підручних засобів (шматок дошки або фанери, щільний картон), які накладаються та фіксуються зверху пов'язки. Для теплоізоляції можна використовувати ватники, куфайки, вовняну тканину тощо. Ураженим дають пити теплу рідину, гарячу їжу, невелику кількість алкоголю, таблетку аспірину або анальгін, по 2 таблетки „Но-шпи” або папаверину. Не потрібно розтирати уражених снігом, тому що кровоносні судини верхніх та нижніх кінцівок можуть постраждати. Не можна застосовувати швидко зігрівання обморожених кінцівок біля багаття, безконтрольно застосовувати грілки та інші джерела тепла, тому що це погіршує перебіг обмороження. Не рекомендується, як неефективний, варіант першої допомоги – застосування олій та жирів, розтирання кінцівок спиртом при глибокому обмороженні. При загальному охолодженні організму людини легкого ступеню достатньо ефективним методом лікування є зігрівання постраждалого в теплій ванній при початкової температурі води 24° С, поступово температуру води збільшують до нормальної температури тіла людини. В разі наявності у постраждалого середнього або важкого ступеню охолодження, з порушенням дихання та кровообігу, людину необхідно швидко відвезти до лікувального закладу.

Безпечний відпочинок взимку