



ЗИМНЯЯ ДОРОГА!



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!

*Зима – наиболее сложный период
для пешеходов и водителей!*

- ▶ Одевайтесь по погоде! В сумерках на зимней дороге пешеход плохо виден. Обозначьте себя световозвращающим элементом (аппликацией, значком, наклейкой) – **ФЛИКЕРОМ**.
- ▶ Переходите дорогу только в установленных Правилами дорожного движения местах, приняв меры безопасности! Не торопитесь и убедитесь, что транспорт остановился и пропускает Вас. В случае отсутствия регулируемых пешеходных переходов увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.
- ▶ Не спешите при переходе дороги! Смена температур от оттепели к сильным морозам, образует гололед на проезжей части.
- ▶ В зимнее время количество мест с закрытым обзором становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт сугробы на обочине, сужение дорог от неубранного снега, стоящий заснеженный автомобиль.
- ▶ Снежный накат и гололед способствуют образованию «юза», заноса автомобиля, а самое главное, непредсказуемо удлиняют тормозной путь автомобиля, т.е. машине нужно больше времени до полной остановки.
- ▶ Не стойте рядом с буксующей машиной! Не пытайтесь её толкать! Из-под колес могут вылетать куски льда и камни. А главное, машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.
- ▶ Строго запрещается цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках и выскакивать на ходу из трамваев, троллейбусов и автобусов.
- ▶ **НЕЛЬЗЯ**, активно отдыхая на свежем воздухе, кататься на коньках, лыжах, санках вблизи проезжей части!
- ▶ **НЕЛЬЗЯ** везти детей на санках через проезжую часть. Следует снять ребенка с санок, взять санки в руки, и, держа ребенка на руках или за руку, продолжить движение.

*Соблюдение Правил Дорожного Движения –
гарантия вашей безопасности
на дорогах города!*

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ЗИМНЕМ ЛЬДУ

Прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места.

Не ступайте на лед, не определив его прочность.

Лучше всего идти по проложенной тропе.

Не проверяйте прочность льда ударами ноги.

Двигаясь по льду, проверяйте его прочность пешней или палкой.

Помните, что надежный лед - прозрачный, с зеленоватым оттенком, толщиной не менее семи сантиметров.

Опасно выходить на лед в оттепель.

Не следует спускаться на лед в незнакомых местах, особенно с обрывов.

Двигаясь по льду, надо осторожно, внимательно следить за его поверхностью, обходить опасные и подозрительные места.

Следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега, - под снегом лед всегда тоньше, чем на открытом месте.



Особенно осторожным нужно быть в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы в местах впадения в водосемы ручьев и сброса теплых сточных вод промышленных предприятий.

Не собирайтесь большими группами: лед может провалиться на значительной площади. При движении группой соблюдайте дистанцию 5-6 метров. Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОВАЛИЛИСЬ ПО ЛЕД

Провалившись под лед, нельзя придаваться чувствам страха и смятения, нужно бороться за жизнь. Стараться минимум затрачивать физических усилий для удержания на поверхности воды. Для предотвращения «холодного шока» который развивается через 5-10 минут после погружения еще до наступления гипотермии (переохлаждения), следует время от времени выполнять непродолжительные активные физические движения или напрягать попеременно мышцы ног, живота, рук и шеи. При внезапном погружении в воду надо как можно быстрее застегнуть одежду, плотно прижав ее к телу, и подать сигнал бедствия. Предотвращение таких опасных проявлений переохлаждения, как судорога и помрачение сознания, может быть достигнуто нанесением себе уколов (укусов) и других болевых раздражений.



Нельзя в панике хвататься за тонкую кромку льда или наваливаться на нее всей тяжестью тела, так как от этого, место пролома расширяется. Нужно постараться лечь на край пролома льда спиной или грудью, раскинув в стороны руки и упереться, по возможности, ногами в противоположный край пролома. В этом положении можно выползти: сначала опираясь локтями о кромку льда, перевести тело в горизонтальное положение, чтобы ноги оказались у поверхности воды. Затем ногу, находящуюся ближе к кромке, осторожно вытянуть на лед, одновременно наклоняя в ту же сторону тело. Вытащив из воды другую ногу выкатится на лед, при этом следует помнить, что голову нужно держать как можно выше над водой, так как около 50-75% всех теплопотерь организма приходится на ее долю. Не вставая, раскинув руки и ноги, отползти от опасного места, распределяя тяжесть тела на как можно большую поверхность льда.

СПОСОБЫ СПАСЕНИЯ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При оказании помощи провалившемуся по лед нужно соблюдать меры предосторожности. Приближаться к провалившемуся только ползком. Для оказания помощи используют любые подручные средства: веревки, трос, канат, ремень, удерживая, второй конец в своих руках. Деревянные предметы нужно толкать по льду до места пролома. Если спасающих несколько человек, они могут, лежа на животе, образовать живую цепь до места пролома. Каждый держит за ноги впереди лежащего. Первый в цепочке бросает или подает провалившемуся конец какого-либо предмета и помогает выбраться из провала на прочный лед. Чтобы вытащить пострадавшего на твердый лед, нужно тянуть его вместе с поданным предметом. Извлеченного из воды пострадавшего следует поместить в теплое место, снять мокрую одежду и растереть тело спиртом до покраснения кожи - от центра периферии.



Нельзя усиленно растирать конечности, так как приток холодной крови от рук и ног может остановить сердце. Значит, согревание и растирание следует начинать с туловища и грудной клетки. Потом надо укутать спасенного одеялом, ватником, любой одеждой. При сильном охлаждении и ознобе рекомендуется использовать теплоту человеческого тела, укутаться общим согревающим материалом. Если есть возможность, нужно посадить пострадавшего в таз или ванну с горячей водой, температура до 34 - 36 градусов, постепенно повышая ее до 40 (выше нельзя). Согревание в ванне нужно сочетать с общим массажем тела от центра к периферии, осторожно, но энергично. После отогревания дать горячее сладкое питье - чай, коф

Безопасность во время зимнего отдыха

Во время катания на горках

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только там, где есть ступеньки
2. Не съезжать, пока не отойдет в сторону тот, кто спускается впереди.
3. Не задерживать ся внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатиться в сторону.
4. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
5. Стараться не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед, как при спуске, так и при подъеме.
6. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
7. Использовать защиту - защита запястья, наколенники и шлем
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.

Помните!

Во время катания на катке

1. Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков.
2. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Нужно надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
4. Не следует кататься на слишком большой скорости, так как это может привести к столкновениям и травмам.
5. Защита обязательна для всех катающихся, особенно, для новичков. Необходимо надеть шлем, наколенники, защиту на запястья, что чувствовать себя уверенно
6. Если вы споткнулись и падаете, расслабьтесь, постарайтесь сгруппироваться и упасть набок.

Во время катания на лыжах

1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикрепить лыжи к лыжным ботинкам.
3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
6. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
7. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
8. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
9. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
10. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

!Строительные объекты, дома подлежащие сносу, аварийные и ветхие строения представляют серьезную угрозу для жизни и здоровья человека, особенно детей.

!Опасны механизмы, осуществляющие работу, строительные конструкции, котлованы, строительный материал, ветхость кровель, балок и т.п.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО

!Проникновение в ветхие домовладения, заброшенные дома и водонапорные башни, т.к. они представляют серьезную угрозу для жизни и здоровья людей, детей особенно.

РОДИТЕЛИ!

**НАПОМИНАЙТЕ ДЕТЯМ
ОБ ОПАСНОСТИ, КОТОРЫЕ
ПОДСТЕРЕГАЕТ ИХ НА СТРОЙКАХ, В
ВЕТХИХ И ЗАБРОШЕННЫХ ЗДАНИЯХ.**

ПРИУЧАЙТЕ ДОРОЖИТЬ ЗДОРОВЬЕМ!



На что следует обратить внимание!

Падение и травмы

Травмы, связанные с падением – первая из опасностей, что встречаются на строительных объектах. На территории строящегося объекта имеется много торчащих, брошенных предметов, контакт с которыми может привести к серьезным последствиям.

Электрическая безопасность

На современных строительных объектах обязательно присутствует электрооборудование, а значит и еще одна причина травматизма. Особенно опасность вызывают электрокабели, которые находятся на заброшенных объектах строительства. Ведь в таких местах нельзя быть уверенным, что кабели обесточены, поэтому любое неосторожное действие может обернуться серьезной термической травмой при коротком замыкании.

Строительная техника и оборудование

Дети любознательны, их все интересует. Оставленный без присмотра строительный инструмент, в руках ребенка очень опасен. Дети могут пораниться или получить тяжелую травму, пытаясь опробовать инструмент в деле. Чтобы обезопасить детей от травм, им необходим постоянный контроль и присмотр родителей. Детям нужно постоянно напоминать о безопасности во время отдыха. Объяснять принципы работы оборудования и механизмов. Обязательно учить детей технике безопасности.

Присутствие детей на стройплощадке или вблизи нее может стать отвлекающим фактором для строителей.

Пусть строители строят, а родители занимаются детьми.

