

ПАМЯТКА

Безопасность ребенка на прогулке в зимний период

Основы безопасного пребывания человека на льду:

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 см в соленой;
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев и камыша.
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25 %;
- Прочность льда можно определить визуально: лёд прозрачный голубого, зеленого оттенка – прочный, а прочность льда белого цвета в 2 раза меньше. Лёд, имеющий оттенки серого, матово-белого или желтого цвета является наиболее ненадежным. Такой лёд обрушивается без предупреждающего потрескивания;
- Не выходить на лед (на рыбалку, катание на лыжах, коньках) без сопровождения взрослых.

Правила поведения на льду:

- Нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);
- При переходе через реку следует пользоваться организованными ледовыми переправами;
- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут;
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин;
- Оказавшись на тонком, потрескивающем льду, следует осторожно повернуть обратно и скользящими шагами возвращаться по пройденному пути к берегу;
- На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 — 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки;
- При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5–6 м).

- Замерзшую реку (озеро) лучше переходить на лыжах, при этом крепления лыж нужно расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить;
- Особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега, в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих над поверхностью кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоемы ручьев, сброса вод промышленных предприятий;
- Если есть рюкзак, повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лед провалится;

Что делать, если ты провалился под лед?

- Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание;
- Широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой;
- По возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет Вас под лед;
- Попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ноги. Если лед выдержал, медленно, откатится от кромки и ползти к берегу.
- Передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.

Дети любят зиму, потому что зимой есть много развлечений: играть в снежки, лепить снеговика, кататься на санках, коньках и лыжах, ну и просто валяться в снегу. Но зима таит в себе и опасности, о которых надо обязательно знать каждому ребенку. Итак, если мороз крепчает, надо следить за тем, чтобы не отморозить себе открытые части тела – лицо, руки. Обморожения и переохлаждения в зимний период особенно при сильном ветре – самая частая проблема у детей, любящих подолгу гулять на улице. Кстати, отморожение может произойти и при температуре около нуля, особенно когда сыро и ветрено.

Увидеть отморожение несложно. Отмороженный в лёгкой степени участок кожи на фоне розового цвета лица выглядит белым пятном. Это заметно со стороны. Поэтому когда в мороз у кого-то из твоих друзей на щеке появились белые пятна или побелел кончик носа, скажи ему об этом, - надо срочно идти домой, или, если дом далеко, зайти в ближайший магазин или подъезд дома. Сам у себя ты, конечно, никаких пятен увидеть не сможешь, но ты можешь почувствовать онемение участка тела. Когда прикасаешься, но не чувствуешь прикосновения. Это - тоже признак отморожения.

Не надо растирать отмороженный участок кожи снегом. Отморожение - это замерзание. Если замерзает жидкость, она превращается в лёд. Так же в лед превращается кровь в капиллярах. Поэтому лучше подержать рукавичку на месте отморожения, чтобы дать растаять замёрзшему участку. Если же начать

тереть, как рекомендуют многие бабушки, то ты ещё и травмируешь место отморожения. Надо идти домой и принимать меры при отморожении. Помни, достаточно один раз отморозить нос, и всю жизнь он уже будет краснеть на холоде. А отмороженное место на щеке будет выделяться серым цветом. Не очень красиво!

Одеваться на улицу в морозную погоду лучше свободно - неплотно прилегающая одежда создает дополнительную «воздушную подушку» между телом и окружающей средой - и в несколько слоев. При этом верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала. Нельзя выходить на мороз без перчаток или варежек, шарфа и шапки.

Обувь не должна быть тесной - это часто является причиной обморожения ног. В мороз лучше поверх хлопчатобумажных носков одеть и шерстяные носки. Теплые стельки – обязательны.

Металл на морозе опасен!

Металл на морозе становится опасен, и лучше не прикасаться к нему незащищенной кожей - возможно «прилипание». Если ты лизнул железо на морозе, и язык прилип – не отрывай! Будет большая рана. Язык влажный и на



морозе он быстро примерзает. Если есть возможность, иди вместе с тем предметом, к которому примерз – домой. Дома вместе разморозитесь.

Если же это металлическая конструкция горки или качелей, которую нереально принести домой – попросите окружающих вас людей принести теплой воды. Постепенно лейте теплую воду на язык или ищите другие способы согреть часть конструкции, где вы прилипли. Иногда, если площадь прилипания небольшая, помогает

подышать на примерзший язык.

Иногда в сильный мороз к металлу могут примерзнуть руки. Поэтому нельзя на сильном морозе снимать варежки и прислонять руки к металлическим предметам. Это относится и к санкам – металлические элементы санок тоже могут обморозить ручки.

Сосульки в рот не брать!

Часто дети, набегавшись, берут в рот сосульки или снег. Не надо это делать. Сосульки грязные. Сосульки замерзают из воды, которая течёт с крыши. А на крыше всякий мусор, пыль, голубиный помет. Представьте, сколько микробов может быть в сосулке. Проведите простой эксперимент. Принесите сосульку домой и оставьте ее таять в чашке. А потом процедите талую воду через несколько слоев марли (бинта, кусочек ваты). Вы увидите в осадке песчинки и грязь.

Если ударился головой

Дети любят кататься на санках, коньках или лыжах. Но иногда они падают. Если кто-то ударился головой об лед, надо приложить к месту травмы холод,

но не сам лед, лучше снежок, обернутый в салфетку. Если после травмы появляется слабость, тошнит или рвет, нужна немедленно «скорая помощь». Возможно это сотрясение мозга. Если нарастает головная боль, человек не понимает где он находится, появилась заторможенность в речи, нарушение ритма дыхания – это может говорить о том, что возможно развитие кровоизлияния. Особенно опасно возникновение несимметричных зрачков в условиях освещения.

Катание на лыжах

В целом, катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

Катание на коньках

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.
2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
3. Падения исключить невозможно, поэтому одежда должна быть плотной.

Катание на санках, ледянках

Для прогулки на санках одежда должна быть потеплее.

1. Санки, должны быть без неисправностей.
2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
3. На горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Спуск не должен выходить на проезжую часть, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
5. При катании на санках, лежа на животе, можно повредить зубы или голову.
6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

Игры около дома

Нельзя играть у дороги, выбегать на проезжую часть, прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежеснежившим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень, либо проволока.

Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда.

Нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

При игре в снежки нельзя кидаться в лицо, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

Обратите внимание на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Они опасны и такие места надо обходить стороной, ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.

Осторожно, гололед!

Ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.

Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

Осторожно, мороз!

В морозные дни высока вероятность обморожения, поэтому прогулки должны быть короткими.