

## **Правила поведения в морозы и в гололед**

**Гололед** – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка замерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

**Гололедица** – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.

Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

### **Как действовать во время гололеда (гололедицы).**

Гололед, довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов.

Во-первых, правильно подберите обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков.

Во-вторых, научитесь перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги.

Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед.

Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Внимание и осторожность - это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

В случае холодов, соблюдайте простые правила, которые позволят Вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

– носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови;

- одевайся как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;
- используй в сапогах теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надень шерстяные, они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
- не выходи на мороз без варежек, шапки и шарфа. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже;
- не носи на морозе металлических украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно их прилипание к коже.

Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;

- пользуйся помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими;
- не позволяй обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи;
- не снимай на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и ты не сможешь снова одеть обувь;
- прячься от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше;
- не мочи кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходи на мороз с влажными волосами после душа;
- захвати с собой на длительную прогулку на морозе пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем.

Перед выходом на мороз надо поесть – тебе может понадобиться энергия.

### **МЧС напоминает: не допускайте детский травматизм в зимнее время.**

Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением.

Необходимо проверить санки, коньки, крепления на лыжах.

Именно взрослые должны проконтролировать безопасные места, где играют их дети зимой.

Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев.

Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск вперед спиной снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность.

На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках.

Если не удастся избежать зимних игр на замерзших водоемах, то дети должны знать основные правила поведения на льду:

- нельзя использовать первый лед для катания, молодой лед тонок, непрочен и может не выдержать тяжести человека. Надежным является лед, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а желтоватый лед опасен;
- необходимо избегать места, расположенные близко к прорубям, спускам теплой воды от промышленных предприятий, рыбацким лункам и др.;
- нельзя выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность;
- не следует испытывать прочность льда ударами ног, можно провалиться;
- необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 м. при движении по льду группы людей;
- необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от рюкзака при его наличии (лучше нести его на одном плече).

Игра в снежки, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

Еще одна распространенная зимняя травма – **обморожение**. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви.

Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайтесь для прогулок: необходимы варежки, шарф, шапка, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться». Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться». Напомните, что не стоит проводить эксперименты.

Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Зимой возрастает число дорожно-транспортных травм. Часто ребенок видит, что машина приближается, надеется проскочить, но на скользкой

дороге водитель не успевает затормозить, поскольку увеличивается тормозной путь автомобиля.

Пересекать проезжую часть дороги необходимо исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не перебегать, следует быть предельно внимательными.

Обязательно соблюдать правила дорожного движения.

### **Правила поведения на детских игровых площадках, ледовых «городках»!**

- не допускать детей на игровую площадку, ледовую постройку, если видны какие-либо неисправности;
- не приводить с собой домашних животных (собак без намордников);
- не разрешать детям приносить на площадку дорогие и неуместные игрушки (сотовые телефоны, карманные компьютеры), опасные вещи, типа палок, пистолетов с пулями, стрелы, дротики и другие опасные предметы;
- не разрешать детям сидеть на ограждениях, обочинах;
- не разрешать детям наклоняться через перила, прыгать с высоты, превышающей 1/3 роста ребенка;
- не нужно пытаться поймать съезжающего ребенка на середине горки;
- не допускать любое насилие - отнимание, толчки, пощечины, драки и др.;
- не допускать детей до 12 лет без присмотра взрослых на территорию площадок;
- не разрешать взрослым детям посещать площадки для малышей и не допускать маленьких детей на игровые площадки, горки для детей, более старшего возраста;
- не оставлять без присмотра сумки и другие вещи;
- не курить; не употреблять спиртные напитки;
- не употреблять словесные оскорбления, нецензурную лексику, не создавать помехи безопасной игре;
- не допускать детей к самостоятельному использованию петард, бенгальских огней.

### **Правила поведения на горках:**

- не надо съезжать с горы, пока не ушел в сторону предыдущий ребенок;
- не надо сидеть и ждать, когда съехал, а поскорее отползать в сторону;
- не надо с ледяной горки ехать на металлических санках и снеготе - на льду этот транспорт неуправляемый!

- не портить игровые, ледовые сооружения;
- при подъеме желательно отходить от самой горки на безопасное расстояние;
- нужно стараться не ехать спиной, смотреть вперед при подъеме и не задерживаться в опасной близости с горой;
- если видишь, что не можешь уйти от столкновения, то надо заваливаться на бок, откатиться в сторону от ледяной поверхности;
- не сорить.

### **Правила безопасного поведения на спортивной площадке, хоккейной коробке!**

Каток предназначен для массового катания детей и взрослых на коньках, а также для проведения организованных хоккейных матчей.

Каждый посетитель катка самостоятельно определяет для себя и своего ребенка возможность посещения катка исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

К самостоятельным занятиям без сопровождения взрослых на спортивных площадках и хоккейных коробках допускаются дети с 10-и летнего возраста.

Детям дошкольного возраста разрешается кататься только в сопровождении взрослых.

Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины.

Во избежание неожиданных падений и травм просим Вас быть внимательными и аккуратными, не создавать ситуации, которые могут привести к травматизму несовершеннолетних.

Во время нахождения на хоккейной коробке запрещается:

- бегать, прыгать, толкаться, кататься на высокой скорости, совершать любые действия мешающие другим посетителям;
- бросать на лед мусор и любые другие предметы;
- выходить на лед и находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- курить на льду, в раздевалках и туалетах;
- выходить на лед с животными;
- применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в т. ч. пиротехнические изделия);
- находиться на ледовой площадке в период заливания и чистки льда;
- не разрешается заниматься на спортивных площадках и хоккейных коробках в случаях: неустойчивого или неисправного оборудования или снаряда, несоответствия санитарно-гигиеническим требованиям;
- категорически запрещается влезать и раскачивать хоккейные ворота и ограждения.

### **Правила поведения на дороге!**

- важно, чтобы родители были примером для детей в соблюдении правил дорожного движения;
- не спешите, переходите дорогу размеренным шагом;
- выходя на проезжую часть дороги, прекратите разговаривать — ребёнок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться;
- не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора;
- переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход»;
- из автобуса, такси выходите первыми. В противном случае ребёнок может упасть или побежать на проезжую часть дороги;
- привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т. д.;
- не выходите с ребёнком из-за автотранспорта, не осмотрев предварительно дороги, — это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети её повторяли;
- не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части улицы.

Сохранение жизни и здоровья детей — главная обязанность взрослых.

Сделайте все, чтобы жизнь Ваших детей была безопасной, благополучной, отдых не был омрачен.