

Инструктаж для родителей и учащихся по правилам поведения во время снегопадов, низких температур воздуха и гололеде.

Правила поведения при гололеде

- Без необходимости не покидайте своего дома
- Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и тем более не бегите.
- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
- Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
- Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.

Правила поведения при гололеде для детей

- Не толкаться, не бегать, не играть на скользкой дороге.
- Не подставлять подножки товарищам, не бороться, идти осторожно, не кататься.
- Если кто-то упал, помочь подняться, звать на помощь взрослого!

Учимся падать на гололеде

Если вы почувствовали, что теряете равновесие и падение неизбежно:

- Резко присядьте, таким образом, центр тяжести смещается, и падение произойдет с наименьшей высоты.
- Локтевые суставы прижмите к бокам и максимально втяните голову в плечи, спину постарайтесь выпрямить.
- Постарайтесь падать на бок, при этом расслабьте мышцы.
- Не следует выставлять перед собой руки при падении или падать на колени. При падении вперед постарайтесь упасть на всю поверхность тела, максимально высоко поднимая голову.
- Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Поскользнувшись и упав, человек стремиться побыстрее подняться. Но не стоит торопиться. Сначала надо осмотреть себя, пошевелить руками и ногами. Если боли нет, можно вставать. Ну а если появились болезненные ощущения, надо постараться определить, чем они вызваны - ушибом, повреждением связок или переломом кости. Попросите прохожих людей помочь вам.
- Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. Если вы чувствуете, что падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к груди, чтобы не удариться затылком. Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.
- Благодаря этим не сложным действиям, вы сможете избежать или максимально снизить тяжесть полученной травмы.

Правила поведения при сильных морозах

- Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.
- Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги.
- В ветреную холодную погоду открытые участки тела смазывайте жиром или специальными кремами.
- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серёжек и т. д. и не прикасайтесь к металлическим предметам. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.

- Пользуйтесь 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 позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи.
- Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее добраться в теплое место. Если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками.
- После длительной перехода по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т. д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.
- Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.
- Не мочите кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать.

Безопасное поведение во время снегопада

- При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки.
- Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о средствах автономного освещения (фонарях, керосиновых лампах, свечах), так как электроэнергию могут отключить. Подготовьте лопаты для уборки снега.
- Во время сильного снегопада старайтесь не выходить из дома.
- После метели в условиях снежного заноса необходимо определить возможность выбраться из-под заносов самостоятельно.
- Если сильная пурга застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попроситесь остаться в нем до окончания метели.

Будьте внимательны, отправляя ребёнка в школу или на улицу, следите за температурным режимом и погодными условиями!!!