

Памятка для родителей

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

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.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Правила поведения на льду:

- ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);

- убедительная просьба к родителям не отпускать детей на лед без присмотра;

- нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется вода — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя.

В этом случае нужно 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;

- при переходе через реку следует пользоваться ледовыми переправами;
- при наличии груза следует повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от него при необходимости;
- при групповом переходе водоема необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м);
- 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, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее ухватиться за шнур;

- одна из самых частых причин трагедий на водоёмах — алкогольное опьянение: люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Если человек провалился в воду, следует:

- не поддаваться панике;
- не наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;
- опереться локтями на лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постараться забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатиться на прочную поверхность;
- без резких движений ползти как можно дальше от опасного места в обратном направлении;
- звать на помощь;
- удерживаясь на поверхности воды, стараться тратить на это меньше физических усилий;
- находясь на плаву, держать голову как можно выше над водой.