



# Безопасн ая

Поздеевская библиотека СПЦ

# Зима

Зима - прекрасное время года. Но вместе с тем, зима - особое время года, когда увеличивается риск травматизма. Санки, тюбинки, прыжки и коньки – самые любимые развлечения зимой. К сожалению, они становятся причиной многих травм. Перед тем как пойти кататься, необходимо проверить санки, проверить крепление на лыжах, а коньки подобрать по размеру ноги



**Склон, выбранный для катания, обязательно должен быть вдалеке от дороги и свободен от палок и корней деревьев. Каждый должен**

**вспомнить, что кататься с закрытыми глазами или спиной вперед, опасно, так как можно столкнуться с соседом или деревом. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам и привязывать санки друг к другу, так как перевернувшись одни санки потянут за собой другие.**



**Игра в снежки – еще одна любимая забава, но она может привести к повреждению глаз, поэтому нужно беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.**



Каждую зиму реки, пруды и озера покрываются льдом. Эти места так и манят поиграть в хоккей и покататься на коньках. Кажется, что лёд очень толстый и безопасный. Но это не так, может случиться, что даже толстый лёд не выдержит веса группы людей. В итоге можно оказаться в ледяной воде, или еще хуже попасть под лёд.

Будьте осторожны на льду!



## Правила поведения на замерзших водоемах.

Если вы наступили на лед и он затрещал, не нужно паниковать и делать резких движений. Необходимо спокойно и как можно быстрее добраться до берега, но не бегом. Если лед под ногами продолжает трескаться, нужно аккуратно лечь на живот и в период скольжения на льду необходимо соблюдать особую осторожность.



## Обморожение

В этом году зима нас «балует» крепкими морозами. Но обморожения можно получить не только в сильный мороз, но и под

В основном страдают уши, нос, щеки, кисти рук и ноги.

Придерживайтесь следующих правил:

- Не надевай сырую одежду и обувь на улицу;
- Активно двигайся, если чувствуешь, сто замерзаешь;
- Если болеешь – лучше остаться д
- И самое главное теплее одевайтесь.



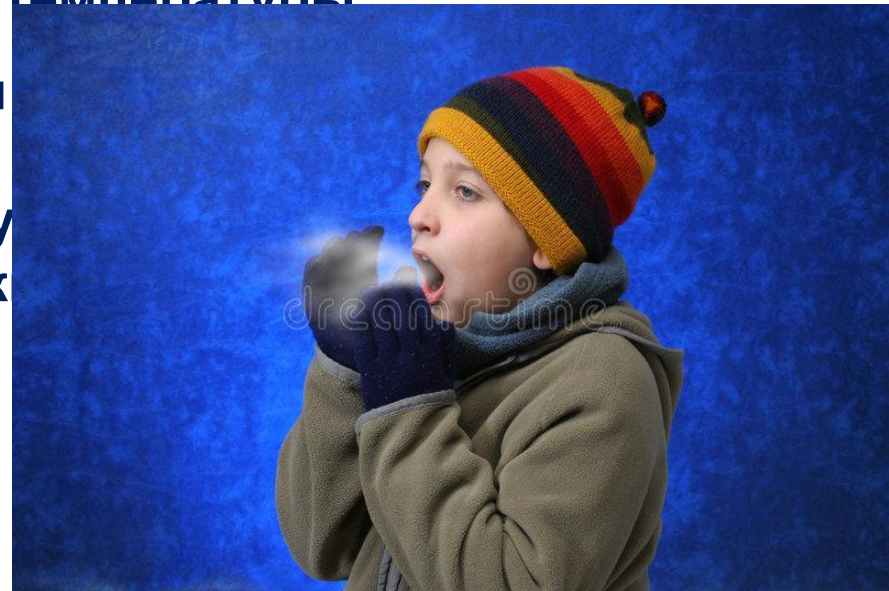
## **Первые действия при обморожениях**

**При несильном обморожении  
(сопровождается покалыванием,  
жжением) замерзшие участки, нужно**

**Растереть ладонями или сухим шарфом, пока  
они не согреются. Дома можно сделать ванну  
с чуть теплой водой, с постепенным  
повышением температуры.**

**При более сильном  
обморожении  
необходимо обернуть  
пораженные участки  
теплыми вещами и  
вызвать врача.**

**Выпейте  
горячего чая.**





**Осторожно гололед!**  
**Старайся обходить скользкие участки дороги. Если такой возможности нет, иди по льду очень осторожно и медленно, ступая на всю подошву.**  
**Если все таки поскользнулся, старайся присесть, так высота падения будет меньше. Падать нужно стараться на бок, так как падение на спину, может привести к травмам**



**Носи молоскользющую обувь. Для дополнительной безопасности можно натереть подошву обуви наждачной бумагой, или наклеить кусочки пластыря.**

**При переходе через проезжую часть будь особенно внимателен. Автомобили не могут быстро остановиться в гололед, даже если водитель видит тебя. Помогай пожилым людям подняться, если они поскользнулись и упали.**

