

A photograph of a snowy path in a forest. The path is covered in a layer of snow and leads into the distance. The trees on either side are bare and their branches are covered in snow, creating a winter scene. The text "Правила поведения зимой" is overlaid on the image in a blue, stylized font.

Правила поведения зимой



При первой степени обморожения

конечности бледнеют и
теряют чувствительность.
Уши при первой степени
обморожения сильно
краснеют.



При первой степени обморожения конечности нужно растирать сухими руками до тех пор, пока они не согреются. Руками, а не снегом или колючей варежкой! И дома, а не на морозе!



Еще рекомендуется делать ванны с прохладной (но не горячей) водой и постепенно повышать ее температуру до температуры твоего тела. Потом обмороженные конечности надо осушить полотенцем и наложить мягкие согревающие повязки.



При второй степени обморожения

на коже появляются пузыри - почти как при ожогах. В этом случае надо обязательно обратиться к врачу. И как можно скорее!



При третьей степени обморожения

начинается омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.



Упражнения, чтобы согреться на морозе

Растереть ладони одна об другую,
делать энергичные махи руками.

При этом руки должны быть максимально
расслаблены, а пальцы - напряжены.

Когда руки согреются, их можно засунуть
подмышки.



Упражнения, чтобы согреться на морозе

Можно шевелить пальцами ног,
танцевать, приседать, бегать на месте.
Главное - не останавливаться, когда
согреешься. Не садиться на холодную
скамейку. А то очень быстро
замерзнешь снова.





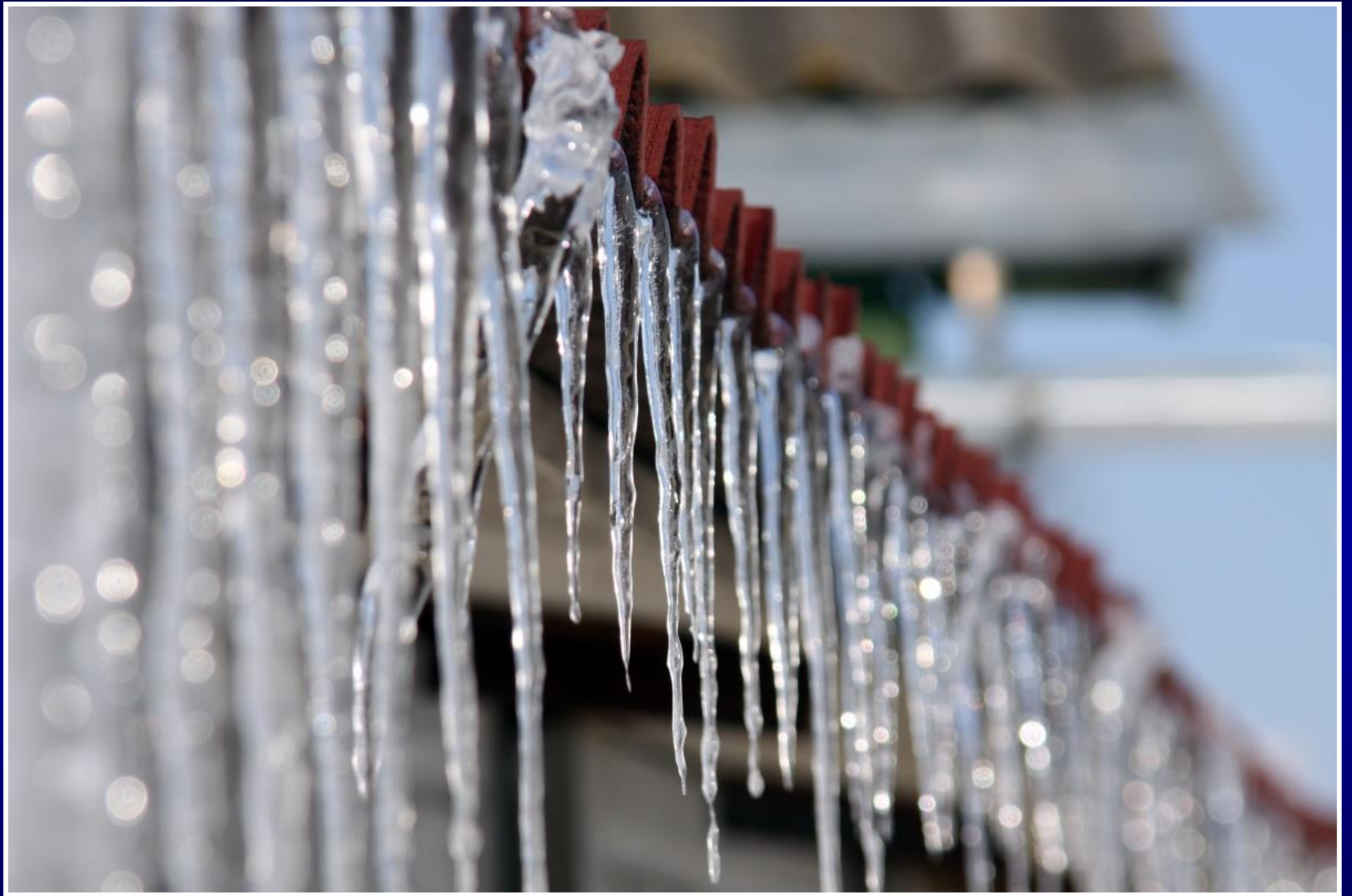
- По возможности обходи скользкие участки.
- Поскользнувшись, постарайся упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома. Помни, что ладони смягчают удар.
- При падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо.

- Не падай на колени: лучше запачкать одежду, нежели получить серьезную травму.
- Если ты падаешь назад, успевай сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу. Падение на спину плашмя может привести к травме позвоночника.
- На склоне безопаснее всего падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

БУДЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ, ПЕРЕХОДЯ ДОРОГУ! НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАРУШАЙ ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ УЛИЦУ!

На гололеде автомобиль может занести, и он не успеет вовремя затормозить. Да и тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и даже мокром асфальте.





При падении сверху сосуллек и ледышек

чаще всего страдает голова. При любых травмах, особенно при ушибе головы, необходимо как можно быстрее вызывать «скорую помощь». Надо сразу же пройти обследование. Если угрозы нет, вас отпустят домой. В противном случае оставят и понаблюдадут. До приезда «скорой» к ушибу можно приложить холод, это никогда не помешает. Обезболивающие пить не надо, чтобы врачи могли поставить правильный диагноз.



Меры предосторожности и правила поведения на льду



***Не выходите на лед в одиночку!
Не проверяйте прочность льда ногами!
Будьте внимательны, осторожны и
готовы в любую минуту к опасности!***

Меры предосторожности и правила поведения на льду



***Будьте осторожны!
Под снегом могут быть полыньи,
трещины или лунки!***

Меры предосторожности и правила поведения на льду



***Внимание! В таких местах под
снегом могут быть глубоки трещины
и разломы.***

Меры предосторожности и правила поведения на льду



***Осторожно! В этих местах даже в
сильный мороз тонкий лед!***

Меры предосторожности и правила поведения на льду



***Внимание! Если под вами затрещал
лед и появились трещины не
пугайтесь и не бегите от опасности!
Плавнo ложитесь на лед и
перекатывайтесь в безопасное место!***

Меры предосторожности и правила поведения на льду

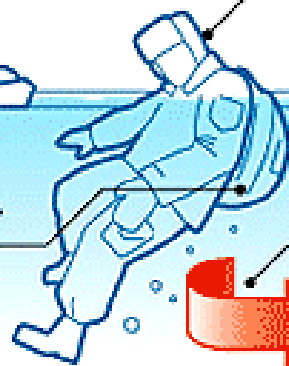


***Помните! Быстрое оказание помощи
попавшему в беду возможно только в
зоне разрешенного перехода!***

Если лед проломился, и вы оказались в воде:

I

Не паникуйте,
попытайтесь сбросить
тяжелые вещи

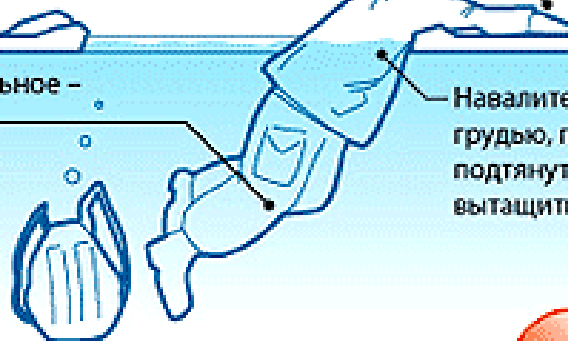


Удерживайтесь на плаву, держите
голову над водой, зовите на помощь

Поверните в ту сторону,
откуда пришли – там лед
уже выдерживал ваш вес

II

Обопритесь на край льдины широко
расставленными руками



Если течение сильное –
согните ноги

Навалитесь на край льдины
грудью, попытайтесь
подтянуться и поочередно
вытащить ноги на льдину

III

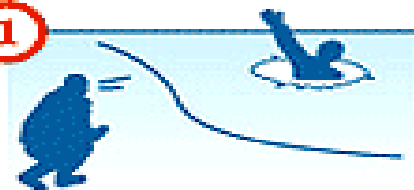
После выхода из воды на лед
вставать и бежать нельзя, поскольку
можно снова провалиться



Нужно двигаться к
берегу ползком или
перекатываясь

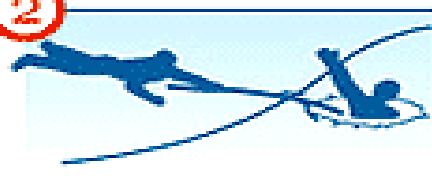
Как помочь человеку, оказавшемуся в воде

1



Крикните пострадавшему, что идете к нему на помощь, вызовите службу спасения «01», 112 или 911 (с любого мобильного телефона, даже с неработающей SIM картой)

2



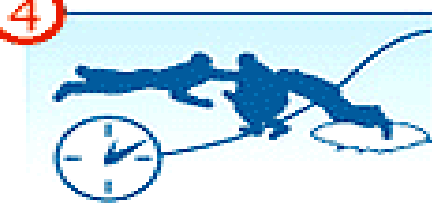
Если человек провалился недалеко от берега, можно бросить ему веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу

3



Попробуйте аккуратно подползти к пострадавшему, подать руку и вытащить за одежду. Помогать пострадавшему могут одновременно несколько человек, не подползая на край пролома, держа друг друга за ноги

4



Действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может утонуть

5



После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно согреть