

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ

## На дороге



- В дождь, снег и гололед тормозной путь машины увеличивается в несколько раз. Не переходите дорогу, не оценив обстановку, даже если вы на переходе и загорелся зеленый свет. Пропустите приближающуюся машину, даже если кажется, что она далеко.

- Носите светоотражающие элементы, они снижают вероятность ДТП на 85 %. Выбирайте браслеты, значки, наклейки, брелоки белого или желтого цветов, они самые яркие. Высота, на которой такие элементы лучше всего видны водителям, — 80–100 см над землей.

- Не ходите близко к дороге и не перебегайте ее, даже если это переход. Из-под колес машин могут вылетать мелкие камешки и осколки льда, а под снежно-водной кашей на дороге часто скрываются ямки и ухабы.

- Водитель, увидев их в последний момент, может попытаться их объехать, резко вывернув руль, и машину занесет.

- Особую внимательность нужно проявлять там, где машины разгоняются или тормозят: остановки, перекрестки, подъемы, спуски, выезды из дворов. В таких местах зимой образуется накат — отполированный слой льда.

- Водители часто не ожидают этого — они нажимают на газ, колеса в первый момент пробуксовывают, а потом машина резко срывается с места и может сбить неосторожного пешехода.

- При переходе дороги не только держите ребенка за руку, но и придерживайте за верхнюю одежду — нередко случаи, когда из-за перчаток и варежек дети вырываются из рук взрослых и попадают под машину.

- Одевайте ребенка в яркую одежду со светоотражающими элементами и без больших капюшонов, ограничивающих обзор.

## На улице



- Перепад температур может превратить городские улицы в каток. Выбирайте зимнюю обувь на низком каблуке или без, с прорезиненной рельефной подошвой. Можно даже купить ледоступы — приспособление с двумя резиновыми петлями, которые надеваются на носок обуви и каблук, и небольшими шипами — они помогут не

упасть (особенно это актуально для пожилых людей, которые при падении часто получают сложные переломы).

- Ходите по краю тротуара — там не так скользко, как в центре, да и сугробы ближе — если что, они смягчат падение.

- При ходьбе широко расставляйте ноги со слегка согнутыми коленями, идите чуть наклонившись вперед, мелкими скользящими шагами. Наступайте не на носок, а на всю подошву полностью. Не держите руки в карманах.

- Не носите одежду, сковывающую движения (узкие джинсы или юбки).

- Если вы почувствовали, что теряете равновесие, постарайтесь упасть набок, сгруппировавшись и прижав руки к бокам.

- Если падаете лицом вперед, подтяните руки к груди и согните, как при отжиманиях. Падение на прямые руки грозит переломом запястья.

- Если падаете назад, старайтесь не выставлять локти, это чревато локтевым переломом. Вместо этого прижмите подбородок к груди (это снизит риск удара затылком), ссутультесь, а руки расставьте максимально широко и постарайтесь «погасить» ими резкое падение.



### На загородной прогулке

Считается, что обморожение можно получить только при очень низкой температуре. Но при сильном ветре и большой влажности отморозить уши, нос и пальцы можно, даже если температура выше нуля.

Если вы собрались на долгую прогулку, подготовьтесь:

- Снимите украшения из металла, замените очки в металлической оправе на контактные линзы — на морозе они быстро остывают сами и охлаждают кожу, а кольца к тому же замедляют кровообращение.

- Чем больше на вас слоев одежды, тем лучше сохраняется тепло. Первый слой одежды должен плотно прилегать к телу. Если вы вспотели, хлопковая одежда высыхает медленно, и это может привести к переохлаждению. Лучше шерсть или синтетика.

- Перед выходом съешьте что-то калорийное — на морозе вы тратите больше энергии.

- Не пейте горячие напитки непосредственно перед выходом на улицу — это расширяет сосуды, тепло быстро теряется, и наступает переохлаждение.

- Нельзя пить и алкоголь — в состоянии опьянения сложнее определить, замерзли вы или нет, и вовремя начать согреваться.

- Не допускайте сильного перепада температур между домом и улицей. Оптимальная температура в квартире — 18–20 °С. Если температура выше, верхние дыхательные пути пересушиваются, с поверхности бронхов испаряется больше жидкости, и вы легче простужаетесь. Увлажняйте воздух — если нет увлажнителя, положите на батарею влажное полотенце.

- За час-полтора до выхода нанесите на лицо и руки защитный питательный крем.

- Не носите тесную обувь, ноги в ней легко замерзают.

- Вместо перчаток носите варежки, в них руки не замерзнут так быстро. Надевайте их в подъезде, а не на улице, чтобы сохранить больше тепла.

- Если вы отморозили нос, уши или пальцы, не засовывайте сразу под горячую воду, не растирайте снегом или спиртом. Согревайте их постепенно.



### На льду

Без особой необходимости по замерзшим поверхностям водоемов лучше не ходить, но если уж вы оказались на льду, соблюдайте следующие правила:

- Не проверяйте прочность льда ногами, лучше возьмите крепкую палку.

- Не выходите на лед в темноте, в дождь или метель.

- Не ходите по льду, покрытому снегом, — под ним могут быть трещины и провалы.

- Не ходите группой и не собирайтесь на одном участке льда, держитесь на расстоянии 5–6 метров друг от друга.

- Не выходите на лед, если пили алкоголь.

- Не ходите по льду рядом с кустами, деревьями, камышом — там лед может быть слабее.

- Обращайте внимание на цвет льда на замерзшем водоеме — голубоватый или зеленоватый лед — крепкий, прочность белого в 2 раза меньше, желтоватый, серый или матово-белый — ненадежный.

- Рюкзак повесьте на одно плечо, чтобы легко снять, если провалитесь.

- Если лед под вами затрещал, идти дальше нельзя. Нужно осторожно лечь и ползти обратно по своим следам или отойти скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и широко расставив их, чтобы распределить нагрузку.

# Меры безопасности в сильные морозы

Во время холодов необходимо тщательно соблюдать меры предосторожности, ведь в этот период возрастает количество случаев переохлаждения и обморожения

## До выхода на мороз

**Тщательно подбирайте гардероб** (надевайте многослойную одежду из натуральных тканей, варежки, шапку, шарф, просторную обувь, теплые стельки, шерстяные носки и термобелье)

**Не используйте перед выходом на улицу увлажняющие кремы** (содержащаяся в них вода заполнит поры и замерзнет на морозе). Следует смазывать кожу жирным кремом



**Оставьте дома металлические украшения** (остывший металл может привести к холодным травмам)

**Возьмите с собой горячие напитки в термосе**, если вы планируете провести целый день на морозе

**Не выходите из дома голодными** (чем больше в организме калорий, тем лучше он защищен от холода)

В холодную погоду всегда существует риск переохлаждения организма и возникновения непредвиденных ситуаций, особенно если вы находитесь вдали от населенных пунктов. В связи с этим новосибирские спасатели дают советы о правилах безопасности в морозы.

Одевайтесь по погоде. Отдавайте предпочтение теплой, свободной многослойной одежде. Запаситесь теплыми стельками и шерстяными носками, которые сохраняют сухость ног. На морозе не носите металлические украшения, в том числе золотые и серебряные.

Обувь должна быть свободной. Прослойка воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки. Пальцы рук замерзают быстрее всего, носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения.

Обязательно закрывайте уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду. В ветреную погоду и тем более в метель натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Нос — самая холодная часть человеческого тела, поэтому он может быстро замерзнуть и обморозиться. В сильный холод дышите через нос.

Откажитесь от алкоголя, это создает иллюзию тепла и приводит к переохлаждению. Питайтесь полноценно. Еда – источник тепла. Если вы замерзли, перекусите чем-нибудь горячим или выпейте горячий чай. Не курите, особенно на морозе. Курение ослабляет периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.



Длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу.

В группе риска – дети и пожилые люди: они больше всего подвержены переохлаждению. У людей старшего возраста в результате некоторых болезней терморегуляция может быть нарушена, а у детей эта функция организма еще несовершенна.

### **Первая помощь при обморожениях**

Главное – не заставляйте пострадавшего активно двигаться и пить спиртное. Это достаточно распространенная ошибка. Также не делайте человеку массаж, не растирайте снегом или шерстяной тканью, не прикладывайте грелку, не делайте согревающие компрессы и теплые ванночки и, наконец, не смазывайте кожу маслами или жирами.

Растирание снегом опасно, так как кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего в ранки может попасть инфекция.

В случае обморожения необходимо как можно быстрее доставить пострадавшего в теплое место, вызвать скорую медицинскую помощь; аккуратно снять с пострадавшего обувь и одежду, чтобы не вызвать вторичное травмирование тканей; надеть на него теплое и сухое белье; укутать в одеяло; дать теплое питье и еду, чтобы организм постепенно отогревался «изнутри наружу».

Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.

Безопасность — это не только физическое благополучие, но и уверенность в себе. **Когда дети чувствуют поддержку родителей и понимают важность правил безопасности, они становятся более осмотрительными и уверенными.** Важно не только объяснить, но и научить их думать о безопасности как о естественной части их жизни.



### Правила поведения при сильном морозе

- Старайтесь не выходить на улицу в сильный мороз. Если Вам необходимо выйти, оденьтесь потеплее, помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло – лучше одеть несколько слоев сравнительно легкой одежды. Одежда не должна быть тесной.
- Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки.
- Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.
- При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.
- Берегите ноги от холода, их легче всего отморозить. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая.
- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, сережек и т.д.:

- металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами;
- кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. В мороз старайтесь избегать контакта голый кожи с металлом. Категорически нельзя:
- пытаться быстро согреть отмороженные места (грелки, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом пораженные ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;
- растирать отмороженные участки снегом, что влечет повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;
- употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение пораженных участков кислородом);
- натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.