

ИНСТРУКЦИЯ О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРИ УХУДШЕНИИ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ

14.01.2019₂

Рекомендации ГУ МЧС России по Ростовской области в зимний период

Как действовать во время гололеда (гололедицы):

- выходить на улицу следует в обуви на низком каблуке и с нескользящей подошвой, передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
- если ты поскользнулся, присядь, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайся сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
- особое внимание обращай на провода линий электропередачи, контактных сетей электротранспорта. В случае холодов, соблюдайте простые правила, которые позволят Вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:
- носи свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови; - одевайся 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 сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
- не выходи на мороз без варежек, шапки и шарфа. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже;
- не носи на морозе металлических украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно их прилипание к коже. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;
- пользуйся 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 позволяй обмороженному месту снова замёрзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи;
- не снимай на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и ты не сможешь снова одеть обувь;
- прячься от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше; - не мочи кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходи на мороз с влажными волосами после душа;
- на длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть - тебе может понадобиться энергия.

Правила безопасного поведения на водоемах зимой: - надежным является лед, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а желтоватый лед опасен;

- опасны участки льда в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов, на крутых изгибах русла; - места, где поверх льда выступает вода, представляют большую опасность, так как обычно свидетельствуют о наличии промоины;

- преодолевать водоем по льду следует только в специально обозначенных местах - ледовые переправы.

- при движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 м;

- при наличии рюкзака необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (лучше нести его на одном плече).

Санки, лыжи, коньки - самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера. Именно взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным