

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Передвигайтесь медленно.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношей.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Старайтесь обходить опасные места (замёрзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.);

## Что делать, если Вы упали

**1** Приложите холодный компресс во избежание отёка; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

**2** Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку, либо использовать согревающие мази.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

## ОДЕЖДА



- Не должна сковывать движений
- Не должна закрывать обзор
- Руки нельзя держать в карманах (на льду они помогут удержать равновесие и при падении подстрахуют)
- Выбирайте обувь с ребристой подошвой

## ПОХОДКА



- Туловище немного наклонено вперед
- Колени слегка согнуты
- Передвигайтесь медленно, мелкими «шаркающими» шажками
- Наступайте на лед полной стопой

## КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ



- Максимально напрячь мышцы
- Сгруппироваться (руки согнуть в локтях, голову втянуть в плечи, подбородок прижать к груди, спину выпрямить, ноги согнуть в коленях)
- Постараться упасть на бок

## НЕЛЬЗЯ



выставлять локти вперед и падать на вытянутые руки – это может привести к перелому запястья, повреждению сухожилий



падать на копчик (у пожилых людей это может привести к перелому шейки бедра, а у молодых – к травмам копчика)

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УПАЛ



Оценить самочувствие



Осмотреть место ушиба



При необходимости обратиться в травмпункт

**Памятка для детей**  
**«Весна – время паводка и тонкого льда!»**

С наступлением весны необходимо помнить, что лед очень опасен, солнце и туман задолго до вскрытия водоемов делают его пористым, рыхлым, хотя внешне он выглядит крепким. Такой лед не способен выдержать вес человека. Поэтому не следует забывать, что:

- на весеннем льду легко провалиться;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

**ШКОЛЬНИКИ!**

*Находиться на реках, озерах и других водоемах во время весеннего паводка  
и ледохода*

**БЕЗ НАДЗОРА ВЗРОСЛЫХ НЕДОПУСТИМО!!!**

- ✚ Не катайтесь на лыжах и коньках по тонкому льду.
- ✚ Не выходите на лед в темное время суток.
- ✚ Не скатывайтесь на лед с обрывистых берегов.
- ✚ Не выходите на лед во время весеннего паводка.
- ✚ Не катайтесь на самодельных плотках, досках, бревнах и плавающих льдинах, не прыгайте с одной льдины на другую.
- ✚ Не стойте на обрывистых и подмытых берегах – они могут обвалиться.
- ✚ Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- ✚ Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и помогут выручить из беды.
- ✚ Не подходите близко к ямам, котлованам, канализационным люкам и колодцам.

**Школьники, будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.**

**Не подвергайте свою жизнь опасности!**

**Соблюдайте правила поведения на водоемах во время таяния льда, разлива рек  
и озер.**

Если же вы провалились под лед, необходимо выбраться из полыньи с той стороны, откуда пришел, так как там лед крепок. Чтобы выбраться, обопритесь ладонями обеих рук о край и попытайтесь вытолкнуть себя из воды на поверхность льда. Оказавшись на краю твердой поверхности, двигайтесь ползком или быстро перекатывайтесь в сторону прочной кромки – как можно дальше от опасного места.