

Правила безопасности в период оттепели.

В связи с обильными осадками в виде снега и дождя, может сложиться ситуация угрозы здоровью и жизни людей из-за большого скопления мокрого снега, сосулек на крышах и балконах домов, козырьках зданий и сооружений и гололеда на дорогах.

Поведение на улице в гололёд.



Снизить риск падений и травм во время перемещения по обледеневшей дороге можно, соблюдая следующие правила:

- 1) Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонён вперёд.
- 2) Держать по привычке руки в карманах в гололёд опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.
- 3) Следите за прогнозом погоды, чтобы заблаговременно подготовить подходящую одежду и обувь. Образование гололёда особенно вероятно при температуре воздуха от 0° до -3° С.
- 4) Внесите коррективы в привычный маршрут, выходите из дома заранее, чтобы избежать спешки. Идите медленнее, чем обычно, быстрая ходьба повышает вероятность падения на лёду.
- 5) Огромную опасность в гололёд представляют ступеньки; но если вам всё-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет

съехать вниз, настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации в принципе.

- 6) Будьте внимательны при выборе зимней обуви! Она должна не только защищать от холода, но и обеспечивать хорошее сцепление подошвы со скользкой поверхностью и устойчивость.
- 7) Откажитесь от обуви на высоких каблуках, платформе, гладкой подошве без рельефа. Если падение не удалось избежать, и вы чувствуете боли в суставах, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу!
- 8) При наличии груза следует повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от него при необходимости
- 9) Будьте внимательны при переходе через проезжую часть, помните, что во время гололеда тормозной путь автомобиля увеличивается. Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом.
- 10) Соблюдайте осторожность при выходе из автобуса, на остановках, из-за торможения транспортных средств, образуется ледяная колея.

Переходя через дорогу, не выбегайте неожиданно на проезжую часть.

Из-за большого количества снега вдоль дороги вас может быть не видно и машина не успеет затормозить.



Осторожно: сосульки!

Как обезопасить себя в период схода с крыш снега и наледи?

Рекомендуется прекратить ходить под крышами, даже если так путь до дома сокращается на 10-15 метров. Особенно внимательными надо быть меломанам. Наушники – одна из главных причин получения травм. Громкая музыка заглушит как шум от схода снега, так и предупреждающие крики прохожих.



Если вы всё-таки решили пробежаться под крышей, и в этот момент начался обвал, то ни в коем случае не останавливайтесь и не поднимайте голову. Снег с крыши падает по касательной, поэтому надо поближе прижаться к стене и максимально ускорить шаг. Закройте голову руками, а ещё лучше – сумкой.



Правила безопасности при нахождении на весеннем льду.

Поскольку лёд – место повышенной опасности, не отправляйтесь туда в одиночку. Всегда нужен человек, который сможет подстраховать.

Двигаясь по водоёму, проверяйте прочность поверхности шестом или палкой, ни в коем случае не ударяя ногами. Если лёд трещит, возвращайтесь назад тем же путём, делая скользящие движения ногами, не отрывая их от поверхности.

Запрещается пробивать лунки на переездах и переправах – так вы ставите под угрозу жизни других людей. Нельзя пробивать рядом с собой много лунок сразу или собираться в одном месте большой группой. Безопаснее всего рассредоточиться, но не терять друг друга из виду.

Если на ваших глазах кто-то провалился под лёд, действуйте решительно и быстро. Оказывать помощь провалившемуся под лед человеку следует только одному, в крайнем случае, двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи всем не только бесполезно, но и опасно.



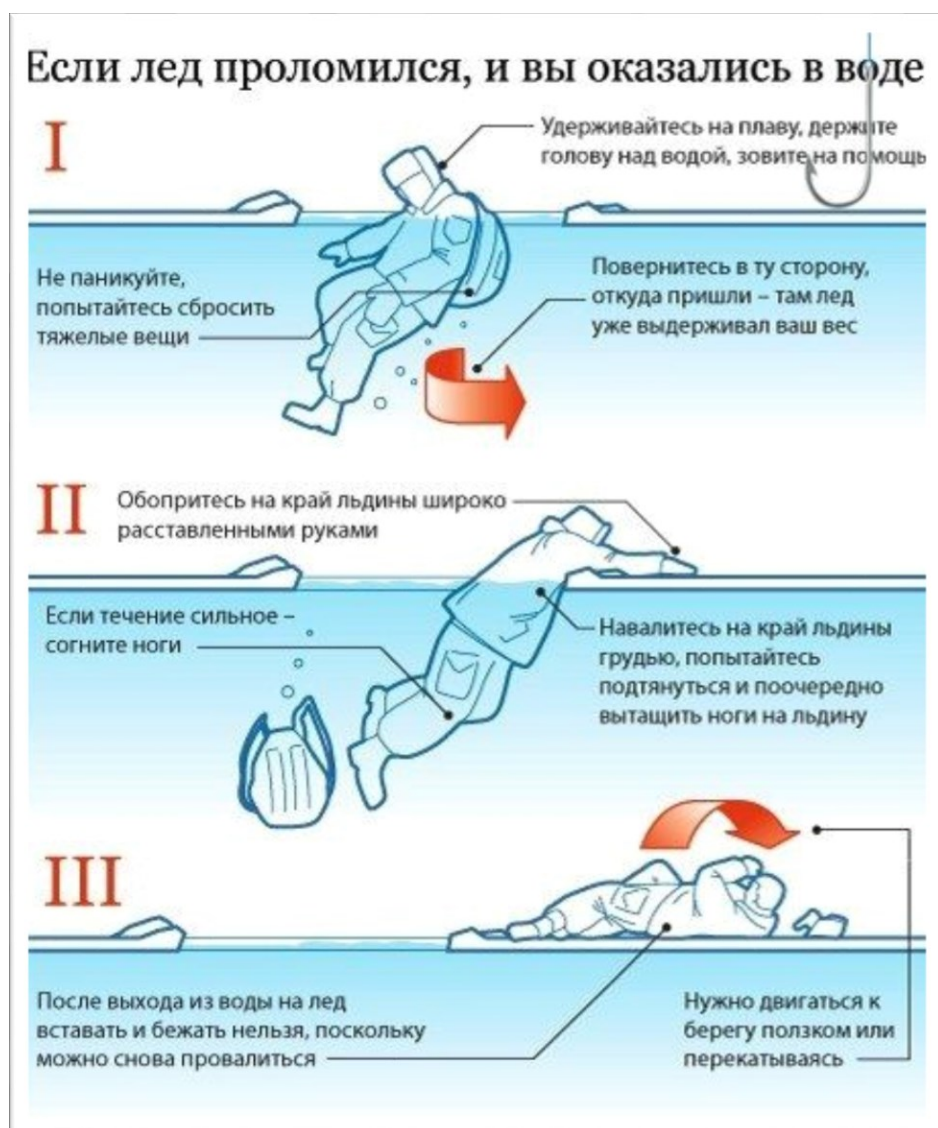
– Оказывающий помощь человек должен лечь на живот, подползти к пролому во льду и за 3-5 метров до него кинуть пострадавшему конец веревки, длинную палку, ремень, связанные шарфы, куртки и т.п. При отсутствии всяких средств спасения допустимо нескольким людям лечь на лед цепочкой, удерживая друг друга за ноги, и так, ползком, подвинувшись к полынье, помочь пострадавшему.

– Человека, вытащенного из воды, надо немедленно переодеть в сухую одежду и обувь, дать съесть что-нибудь сладкое и заставить активно двигаться до тех пор, пока он окончательно не согреется.

– Помощь человеку, попавшему в воду, надо оказывать очень быстро, так как даже 10 – 15 минутное пребывание в ледяной воде может быть опасно для жизни.

Если вы все-таки провалились под лед, прежде всего, не поддавайтесь панике, широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду. Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться. Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед. Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли. Зовите на помощь.

Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий - одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду. Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.



Осторожность и внимательность – лучшая профилактика зимних травм!
В случае чрезвычайных ситуаций немедленно звоните в службу ЕДДС по номеру 112.