

Гололёд и гололедица.

Гололедица и гололёд представляет наибольшую опасность в зимний период. Очень легко получить ушиб или того хуже перелом, но травм можно избежать, если соблюдать правила:

**1. Держите ребёнка за руку!**

Поведение детей порой бывает просто не предсказуемым, ребёнок может внезапно побежать, последствия в условиях гололёда могут быть самыми не приятными.

Поэтому - лучше всю дорогу не отпускать руку ребёнка. А перед прогулкой, регулярно повторяйте с детьми правила безопасного поведения на скользкой дороге – не бегать, не толкаться, не играть, не отпускать руку взрослого.

**2. Не спешите!**

Никогда не надо спешить. Рекомендуется передвигаться мягкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятность упасть.

**3. Выбирайте безопасную обувь!**

Обувь должна быть удобной и безопасной. Лучше носить обувь с глубоким протектором. Следует наступать на всю подошву, расслабляя ноги в коленях.

**4. Смотрите под ноги!**

Всегда надо смотреть под ноги. Скользкую тропинку, лучше обойти.

**5. Навучитесь правильно падать!**

\*Присядьте, меньше будет высота падения.  
\*При падении сгруппируйтесь, нельзя падать на вытянутые руки, избегайте удара затылком

\*падая, старайтесь завалиться на бок, так будет меньше травм.

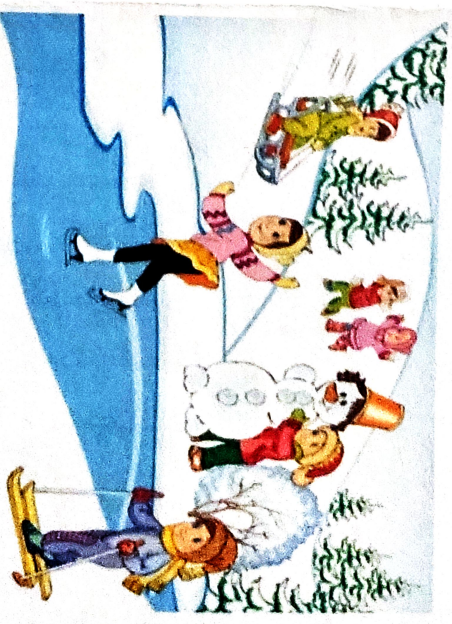


Отправляясь с детьми на прогулку по замершему водоёму не

**забудьте оценить толщину льда**

- ✦ Лёд можно считать прочным, когда его толщина не менее 7см для одиночных пешеходов и не менее 12 см для группы.
- ✦ Если приходится двигаться через водоём группой, не обходимо соблюдать дистанцию не менее 5м.
- ✦ Магово – белый или с желтоватым оттенком – ненадежный лёд, выбирайте более прочный, с синеватым или зеленоватым оттенком.
- ✦ Обходите участки, загороженные снегом.
- ✦ Не выходите на лёд в тёмное время суток и при плохой видимости.
- ✦ Не катайтесь на коньках и санках по тонкому льду или возле проруби.
- ✦ Помните, что во время оттепели лёд особенно опасен.

**«Профилактика зимнего травматизма»**



Подготовила: воспитатель  
Хлыстова О.Б.  
МОАУ «СОШ № 54 г. Орска»  
(дошкольные группы)

## Уважаемые родители!

Замёрзнуть можно в любое время года. Летом - попасть под ливень или град, осенью - на пронизывающем ветру, обмануться, глядя на весеннее солнышко. Ну, а зимой замёрзнуть очень просто. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании транспорта.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.

2. Научите их:

- ✓ Двигаться, чтобы не замёрзнуть;
- ✓ Не дрожать (чем больше дрожишь, тем больше замёрзнешь);
- ✓ Расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить всё тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
- ✓ Дышать носом;
- ✓ Растирать ладони одну о другую;
- ✓ Делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
- ✓ Танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх - вниз;
- ✓ Греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
- ✓ Присесть, бегать на месте;
- ✓ Растирать нос, щёки и уши сухими ладонями;
- ✓ Не останавливаться, согретьшись, чтобы не замёрзнуть снова.

Потеря чувствительности - один из первых признаков обморожения!

Обморожение - это очень серьёзно, опасно и больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозится можно не только на сильном морозе, но и в самые сильные холода при высокой влажности воздуха.

Когда человек замерзает, всё тело «стекается» к центру тела, потому что в этой области находятся жизненно важные органы, которые организм защищает и обогревает в первую очередь. Именно поэтому обморозить можно только:

- \* щёки
- \* пальцы на руках и ногах
- \* уши
- \* ступни
- \* кончик носа
- \* кисти рук

**Не растирайте кожу снегом, им можно подарпаться!**

Степени обморожения:

I степень

Конечности бледнеют и теряют чувствительность. Уши сильно краснеют.

Нужно дома растирать конечности сухими руками до тех пор, пока они не согреются.

Также рекомендуется делать ванны с прохладной водой, постепенно повышая её температуру до температуры тела. Затем рекомендуется высушить обмороженные конечности полотенцем и наложить на них мягкие согревающие повязки.

II степень

На коже появляются пузырьки почти, как при ожогах. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

III степень

Омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путём.

Переохлаждение организма.

Когда человек подвергается длительному воздействию сухого мороза или холодной воды, наступает общее переохлаждение организма. Внешними признаками переохлаждения являются:

- ✓ Дрожь или озноб
- ✓ Бледность кожных покровов
- ✓ Онемение конечностей
- ✓ Заторможенность
- ✓ Потеря координации движения
- ✓ Температура тела ниже 35 С и ниже
- ✓ Потеря сознания

Необходимо принять следующие меры:

1. Удалить пострадавшего из сложившихся условий и быстро освободить его от мокрой одежды
2. Вызвать скорую помощь
3. Постепенно согревать пострадавшего сухим теплом.

Нельзя использовать экстремальное согревание!

4. Положить тёплые грелки в паховую и подмышечную области.

5. Дать пострадавшему тёплый сладкий чай и немного углеводистой пищи (хлеб, печенье)

6. Если пострадавший без сознания, нужно уложить его на живот или бок, укрыть чем - то тёплым и наблюдать за его состоянием до приезда врача.

**В первую очередь опасности переохлаждения подвергнутся дети.**

Даже если они тепло одеты, но не подвижны, или гуляют в мокрой одежде.

**Будьте внимательны: не допускайте переохлаждения!**