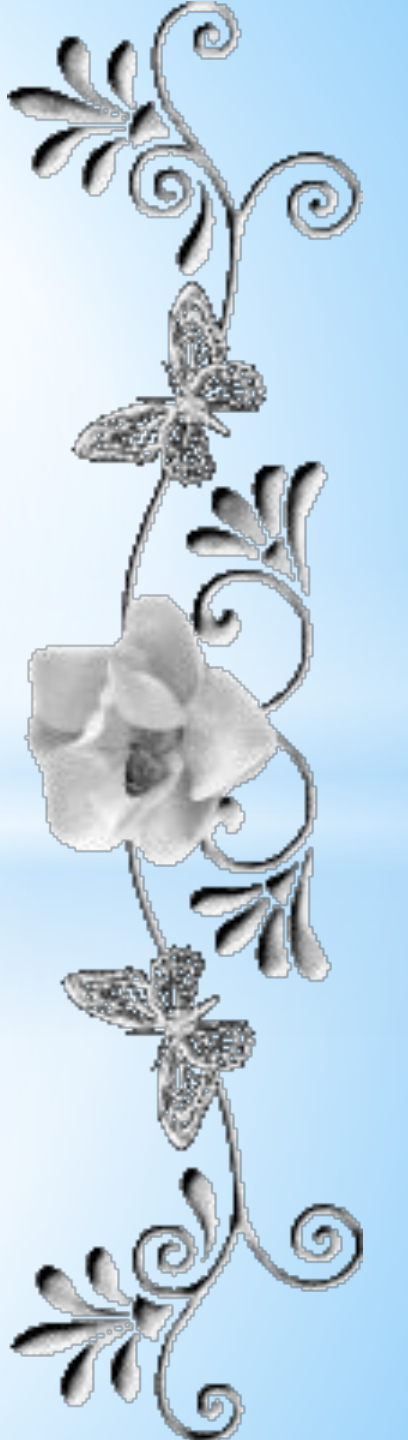




**Сынып сағаты**

**Тақырыбы:**

**Қыс мезгілінде  
оқыс жағдайлар  
болған кездегі  
әрекет**



A decorative border of stars in purple and blue colors, arranged in a semi-circular arc at the top of the page. The word "Мақсаты:" is written in red, bold letters in the center of this arc.

# Мақсаты:

Қыс мезгілінде төтенше жағдайлар, адамның іс-әрекеттері жөнінде білімдерін кеңейтіп, олардан сақтану жолдарымен, алғашқы көмек көрсету шараларымен таныстыру.





Егер көлікпен далада қалсаңыз...









**Ұзақ сапарда қауіптің  
алдын-алу үшін мына  
нәрселерді ала  
шығыңыз:**

- 1. Жылы киімдер мен жамылғыштар;**
- 2. Дәрі-дәрмектер;**
- 3. Азық-түлік;**
- 4. Көлік батып қалған жағдайда қарды күреу үшін керек болатын арнайы күрек;**
- 5. Құрал-саймандар: арқан, тегершікке арналған шынжырлар т.б..**







# Мұз үстіндегі қауіпсіздік ережелері



**Егер мұзға өзіңіз түсіп кеткен жағдайда:**

- \* Басыңызбен суға батып кетпеу үшін мұздың жиегінен қолдарыңызды екі жаққа созып, ұстап тұрыңыз.
- \* Мүмкіндік болса, ағыс сізді мұз астына батырып алып кетпеу үшін жылымға (жылым - адамның мұзға түсіп кеткен жері, ойылған тұсы) қарай қозғалыңыз.
- \* Мұздың жиегін сындырып алмай, оқыс қозғалыссыз мұз үстіне жаймен шығып, бауырыңызбен жорғалап, аяқтарыңызды бірінен соң бірін шығарып алуға тырысыңыз.
- \* Мұз жылымынан шығып, келген бетіңізбен жорғалап жағаға жетіп алыңыз.





## **Егер мұзға түсіп кеткен адамды көрген жағдайда:**

- \* Оған көмекке келе жатқаныңызды білдіріп, міндетті түрде айқайлаңыз.
- \* Қолдарыңызды екі жаққа созып, жылымға қарай ақырын жорғалап келіңіз.
- \* Міндетті түрде өзіңіздің астыңызға шаңғы немесе тақтай қойып, бауырыңызбен жорғалап сырғанап барыңыз.
- \* Жылымның дәл қасына бармаңыз, әйтпесе, өзіңіз суға түсіп кетесіз.
- \* Белдік, бөкебай немесе тақтай, шаңғы, шана болса да, суға батып бара жатқан адамды құтқаруға көмектеседі.
- \* Бір-бірімен байланған заттарды алдыңызға қарай ұстап, жапа шегуші ұстай алатын қылып, дәлдеп 3-4 м қашықтықтан лақтыру керек.
- \* Қолыңыздағы затты жіберіп алмай, мықты ұстаңыз.
- \* Шешімді тез әрі нақты қабылдаңыз, абдырап қалмаңыз.
- \* Зардап шегушіні мұз үстіне шығарған соң, келген бетіңізбен мұзды жорғалап жағаға қарай беттеңіздер, себебі сіз келген жол тексерілген.



# Егер мұзға түсіп кетсеңіз...



## **Мұзға түсіп кеткен жапа шегушіге алғашқы көмек қандай болмақ?**

- \* Ең бірінші жедел жәрдемге хабарласу керек. Және олар келгенше өз бетіңізбен төмендегі әрекеттерді жасай беріңіз.
- \* Тыныс алу жолдарына су кірген болса, зардап шегушінің ауыз қуысын тазалау керек.
- \* Зардап шегушіні басы төмен қарап тұратындай қылып, тізеге етпетінен жатқызып, жауырынынан қатты күш түсіріп басу керек. Бұл әдіс іштегі және өкпедегі суды шығарады.
- \* Одан кейін ақырын қолдан дем алдыру тәсілін бастаңыз.
- \* Зардап шегушінің үстіндегі киімдерін шешіп алып, құрғақ киімдер кигізу керек, егер таза киім болмаған жағдайда, полиэтиленмен орау керек: әдетте, көшетханаларда өсімдіктерді суықтан қорғау үшін үстін полиэтиленмен жабады. Сондықтан, адамды суықтан қорғап, жылыту үшін полиэтиленмен ораған жөн.
- \* Жапа шегушіні жылы орынға апарып, ыстық шай беріп, астына жылытқылар (жылытқы мақсатымен қолданылатын ішіне ыстық су құйылған ыдыс – грелка) қою керек.

# Алғашқы көмек көрсету





# Қар көшкінінен қалай қорғанамыз?









◆ Қарлы аймаққа шығарда, міндетті түрде, хабар таратқыш құрылғыларды жаңызға алып алыңыз. Оған қоса, барлық хабар таратқыш құрылғы қосулы тұрғаны абзал. Құрылғыны киіміңіздің ішіне салып қоюғаныңыз жөн. Себебі, егер сөмкеңізге салсаңыз, қар көшкіні кезінде сөмкеңізден айырылып қалуыңыз мүмкін.

◆ Жаныңыздағы серігіңіз көшкін астында қалса, құрылғыны іздеу режиміне қойыңыз. Құрылғы қызметінің радиусы 50 метрге дейін жетеді. Осы аралықта жоғалған серігіңіздің хабарлағышын тапқан уақытта, сіздің құрылғыңыз қатты дыбыс беруі мүмкін. Яғни, сіздің досыңыз құрылғы бағыттаған маңда.

◆ Егер құрылғы болмаған жағдайда, қауіпті аймақтан жоғалған адамды бір ғана адамның іздегені дұрыс. Ал қалған топ мүшелері оның қимылын бақылап тұрғаны жөн. Себебі, тағы да көшкін туса, оны қар басқан маңды жаттап қалу керек.

◆ Білектеріңізге қызыл түсті жіп немесе бау тағыңыздар, көшкін кезінде бір-біріңізді табуға септігін тигізеді. Егер киіміңіз қызыл түсті болса, тіптен жақсы.

◆ Көшкін кезінде биік жерге, мысалы, мүмкіндігіңізше, терекке өрмелеп шығып кетуге тырысыңыз.

◆ Егер аяғыңыздың астынан қозғалған қабатты сезсеңіз, бар күшіңізді жинап, көшкіннің шетіне қарай ұмтылыңыз.



- ◆ Сөмкеңіз бен шаңғыңызды тастаңыз. Себебі, мұндай жағдайда артық жүктің пайдасы болмайды.
- ◆ Көзіңізге түскен қандай зат болмасын, тас не ағаш болсын, ұстап тұрыңыз. Ол сіздің өміріңізді құтқарып қалуы мүмкін.
- ◆ Көшкін астында қалсаңыз, ең бастысы, тыныс алу мүшелеріңізді қар тозаңынан сақтаңыз. Ол үшін бөкебаймен, капюшонмен не болмаса қолдарыңыздың көмегімен аузыңыз бен мұрныңызды басыңыз. Көшкін астында аяқ пен қолдың көмегімен кеңістікке шығуыңыз керек.
- ◆ Қар тоқтағанша көшкін бетіне жақындай беріңіз. Ал төмен-жоғарыңызды бағыттап білу үшін, тәжірибелі құтқарушылардың айтуы бойынша, түкірген жөн. Оның көмегімен бағытыңызды тауып, «қар асты жолын» жасаңыз.
- ◆ Көшкін тоқтаған соң, айналадағы қарды деміңізбен және бойыңыздағы жылумен барынша ерітіп, жоғарыда айтылған тәсілмен қар бетіне шығуға әрекеттеніңіз.
- ◆ Өз-өзіңізді сабырға шақырып, бар күш-жігеріңізді жинаңыз. Қорқыныш пен қобалжу тек кері әсерін береді.
- ◆ «Өз-өзіңізді құтқара аламын!» деген сенімнен айрылмаңыз. Және өзіңізге сеніңіз.
- ◆ Айқайламаңыз, өйткені, қар сіздің даусыңызды айналаға естіртпейді.
- ◆ Қар астында ұйықтап кетпеңіз! Құтқару тобы келгенге дейін, осы кеңестерді ойыңызға алып, өз бетіңізбен әрекеттенгеніңіз жөн.

**Қорытынды**