

# «Правила безопасности зимой»

При первой степени  
обморожения

конечности бледнеют и  
теряют чувствительность.

Уши сильно краснеют.  
нужно растирать сухими  
руками до тех пор, пока  
они не согреются.

Руками, а не снегом или  
колючей варежкой! И



При второй степени  
обморожения

на коже появляются  
пузыри - почти как  
при ожогах.

В этом случае надо  
обязательно  
обратиться к врачу.  
И как можно  
скорее!



## При третьей степени обморожения

начинается  
омертвление тканей,  
которые в итоге  
приходится удалять  
хирургическим путем.

## Упражнения, чтобы согреться на морозе

\* Растереть ладони одна об другую,  
делать энергичные махи руками.

При этом руки должны быть максимально  
расслаблены, а пальцы - напряжены.

Когда руки согреются, их можно засунуть  
подмышки

\* Можно шевелить пальцами ног, танцевать,  
приседать, бегать на месте.

Главное - не останавливаться, когда  
согреешься. Не садиться на холодную  
скамейку. А то очень быстро замерзнешь  
снова.



# Упражнения, чтобы согреться на морозе

\* Растереть ладони одна об другую, делать энергичные махи руками.

При этом руки должны быть максимально расслаблены, а пальцы - напряжены.

Когда руки согреются, их можно засунуть подмышки

\* Можно шевелить пальцами ног, танцевать, приседать, бегать на месте.

Главное - не останавливаться, не садиться на холодную землю, иначе замерзнешь снова.



троешься. Не  
чень быстро

## Осторожно, гололёд!



- \* По возможности обходи скользкие участки.
- \* Поскользнувшись, постарайся упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома. Помни, что ладони смягчают удар.
- \* При падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо. Не падай на колени: лучше запачкать одежду, нежели получить серьезную травму.
- \* Если ты падаешь назад, успевай сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу. Падение на спину плашмя может привести к травме позвоночника.
- \* На склоне безопаснее всего падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

# Меры предосторожности и правила поведения на льду



**Внимание!** В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.



**Осторожно!** В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!

# Меры предосторожности и правила поведения на льду



**Внимание! Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место!**



**Помните! Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!**

## Если лед проломился, и вы оказались в воде:

**I**



**II**



**III**



## Как помочь человеку, оказавшемуся в воде

**1**



Кричите пострадавшему, что идете к нему на помощь, вызовите службу спасения «01», 112 или 911 (с любого мобильного телефона, даже с неработающей SIM картой)

**2**



Если человек провалился недалеко от берега, можно бросить ему веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу

**3**



Попробуйте аккуратно подползти к пострадавшему, подать руку и вытащить за одежду. Помогать пострадавшему могут одновременно несколько человек, не подползая на край пролома, держа друг друга за ноги

**4**



Действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может утонуть

**5**



После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно согреть