

«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 глубоки 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



Крикните 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