

Классный час

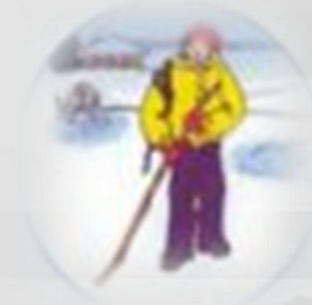
15.12.2010г.

Меры предосторожности и правила поведения на льду и при гололеде



Подготовила: И.А. Короткова





Пешня – тяжёлый лом на деревянной рукоятке, которым долбят лёд, мёрзлую землю и т.п.

Осторожно! Лучше всего идти по проложенной тропе!

Опасно выходить на лед при оттепели. Не следует спускаться на лед в незнакомых местах, особенно с обрывов.



Внимание! Если за вами затрещал лед и появились трещины, не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место! Безопасно переходить по прозрачному льду с зеленоватым оттенком не менее 7 см.

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



Не выходите на лед в одиночку!

Не проверяйте прочность льда ногами! Будьте внимательны, осторожны и готовы в любую минуту к опасности!



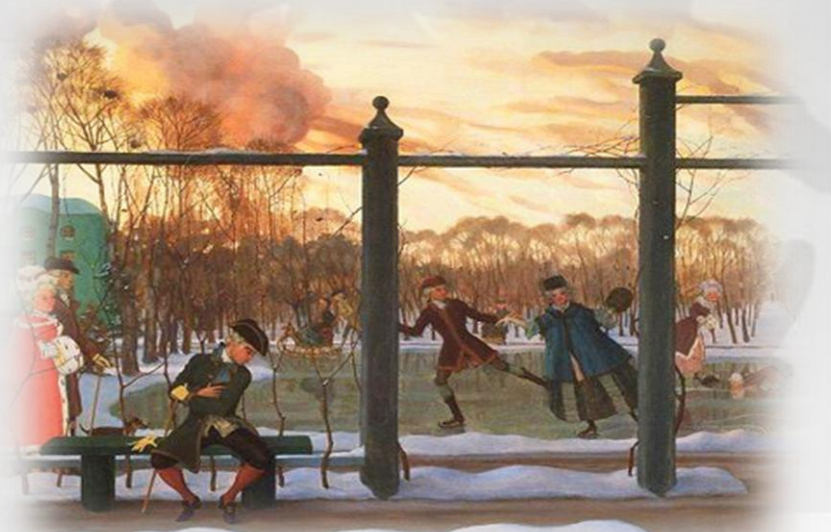
Внимание!
Передвигаясь по льду будьте всегда готовы немедленно освободиться от груза!

Помните!

Кататься лучше всего на специально оборудованных катках.



Внимание! Если каток на водоеме – толщина льда должна быть не менее 10-12 см. массовое – 25 см.





Помните! По целине –
обеспечьте безопасность
крепления лыж, чтобы можно
было быстро от них
освободиться. Расстояние
между лыжниками – 5-6 метров.



Внимание!

При переходе на
лыжах
пользуйтесь
проложенной
лыжней.



Внимание! На подледной рыбалке **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- пробивать рядом много лунок;
- скапливаться большими группами на «уловистом» месте;
- пробивать лунки на переездах и переправах;
- располагаться у края льда.

Во время зимней рыбалки думайте прежде всего о безопасности и только потом об улове!

Помните! Всегда имейте под рукой веревку 12-15 метров. Держите рядом с лункой доску или большую ветку.





Внимание! При спасении действуйте быстро, решительно, но предельно осторожно. Громко подбадривайте спасаемого. Подавайте спасательный предмет с расстояния 3-4 метра.

Не поддавайтесь панике! Наползайте на лед с широко расставленными руками. Делайте попытки еще и еще.



Помните! Дайте пострадавшему часть своей одежды. Разведите костер и обогрейте пострадавшего. Вызовите спасателей или «скорую помощь»



Какая одежда и еда помогут пережить холода

Питание

ежедневно:



овощи и фрукты
(свежие или приготовленные)



мясо, птица, рыба (в вареном, жареном, тушеном видах)



горячие супы (на мясном бульоне) и горячие напитки (компоты из свежих и сухофруктов, чай, настои трав)



сливочное масло



молочные продукты (сыры, творог, сметана, йогурты)

не менее трех раз в неделю:



зерновые культуры
(гречка, фасоль, горох, чечевица, овес)



крахмалосодержащие продукты
(картофель, макароны, рис)

Шапка из шерсти или меха
(такие головные уборы хорошо держат тепло)



Высокий теплый воротник и толстый шерстяной шарф (они защитят от переохлаждения верхние дыхательные пути)

Длинный пуховик, шуба или дубленка

Кожаные перчатки на меховой подкладке или варежки из натуральной шерсти

Нетесная обувь (тесная нарушает кровообращение в ногах и способствует обморожению ног)



Откажитесь от мини юбок и тонких капроновых колготок. Лучше подойдут шерстяные колготки и брюки



Рекомендуется под брюки надевать кальсоны



Не носите обтягивающую одежду (воздух между свободной одеждой и вашим телом предохраняет от замерзания)



Отдавайте предпочтение натуральным тканям в одежде, и, по возможности, избегайте синтетики



Что делать при обморожении?

Обморожение - это повреждение какой-либо части тела (до омертвения) под воздействием низких температур.

-10°C

Обморожения возникают в холодное время при температуре окружающей среды ниже -10°C



Обратиться за квалифицированной помощью в ожоговое отделение



Сразу же наложить на обмороженные участки тела теплую изолирующую сухую повязку



Выпить горячий чай

↑0°C

При длительной пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.



Не растирать обмороженные участки



Не применять масляные средства



Не обмывать горячей водой



Не принимать алкогольные напитки

Обморожению и озноблению рук способствуют сердечно-сосудистые заболевания, вегетосудистая дистония, пониженное давление.

Меры предосторожности при гололеде

Следуя простым советам и правилам можно избежать травм при падении в гололед

Как правильно ходить в гололед

Смотреть под ноги

Руки не прятать в карманы, а немного развести в стороны для удержания равновесия

Идти по обочине, где дорога не так раскатана, а, кроме того, могут быть столбы, стены и другие потенциальные опоры

Расслабить ноги в коленях

Не спешить, не бежать



Наступать на всю подошву, не поднимать ноги высоко, идти шаркающей походкой, короткими шажками



Одежда

Легкая (например, пуховик, утепленное пальто)



Обувь

- На ребристой подошве
- Можно купить специальные съемные подошвы для ходьбы по гололеду
- Можно приклеить на подошвы кусочки наждачной бумаги или медицинского лейкопластыря

Что делать, если Вы упали

День 1



Приложить холодный предмет, завернутый в полиэтилен, а затем в ткань, но не более чем на 20 минут и через 5-минутные перерывы (это поможет остановить внутреннее кровотечение и воспрепятствует развитию сильного отека и воспаления)

День 2



Наложить на место ушиба йодную сетку

День 3



Если отечность спала, можно приложить к месту ушиба, например, грелку, использовать согревающие мази (это поспособствует скорому рассасыванию синяков)



Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо **срочно обратиться к врачу**