

ИНСТРУКЦИЯ № 6

для родителей (законных представителей)

«ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ДЕТЕЙ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД»⁵

Дата проведения: _____

Провела воспитатель: _____

Чтобы не оказаться беспомощным перед могуществом стихии, необходимо обладать элементарными знаниями по действиям в чрезвычайных ситуациях. В данной памятке даются практические рекомендации населению о том, как правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях природного характера (гололед, снежный занос, метель).

Оказавшись в районе ЧС, вы должны проявлять выдержку и самообладание, не поддаваться панике. Помните: все аварийные силы уже действуют, чтобы спасти вас.

ГОЛОЛЕД — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т. д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0 °С до минус 30 °С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

ГОЛОЛЕДИЦА — это тонкий слой льда на поверхности земли, образовавшийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА

На самом деле обезопасить себя от падений можно лишь одним способом — быть предельно внимательным и не переоценивать собственную ловкость. Даже молниеносная реакция не всегда спасает. Если же вы ею обладаете, то в момент падения нужно быстро сгруппироваться и расслабиться, стараясь, чтобы удар не пришелся на какую-то одну точку, лучше всего суметь перекатиться, гася и распределяя инерцию удара. В общем, валиться мешком, но не плашмя. Если падаете назад, постарайтесь сначала присесть, а потом уже перекатываться на спину.

Главное правило при падении — это падать не на одну точку, а распределить силу удара по всему телу. Несколько советов, которые помогут вам свести риск падения к минимуму:

- Обувь выбирайте с рифленой, нескользкой подошвой; во многом это зависит от материала, из которого она сделана.
- Выходите из дома заранее, чтобы никуда не торопиться.
- На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы, устремившись к подошедшему автобусу, не поскользнуться и не свалиться под колеса. То же самое, но еще в большей степени касается железнодорожных платформ.
- Не перебегайте дорогу перед автомобилями. Их тормозной путь зимой бывает просто непредсказуем, а у вас все равно не получится бежать быстрее железного агрегата на колесах.
- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчить удар о землю.
- Гололед зачастую сопровождается обледенением предметов. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с исковым заявлением о возмещении ущерба.

⁵ При подготовке материала использована статья «Гололед: если падать, то лучше некрасиво». <https://www.pravda.ru/health/prophylaxis/prof/18-12-2007/248956-gololed-0/>

ЗАНОС СНЕЖНЫЙ — это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

МЕТЕЛЬ — перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели наряду с перераспределением происходит выпадение снега из облаков.

При снежных заносах и метелях опасность для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов и отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1 м. Возможны снижение видимости на дорогах до 20–50 м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередач и связи.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МЕТЕЛЯМ И ЗАНОСАМ

Если вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды, пищи и медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком.

Включите радиоприемники и телевизоры — по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда вы идете и когда вернетесь.

В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

Если вы потеряли ориентиры, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и по возможности дождитесь окончания метели.

Если вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем. Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40–45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и по возможности обратитесь к хирургу.