



Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Цимлянского района  
«Центральная межпоселенческая библиотека»  
Антоновский отдел

## «Безопасность жизни и здоровья в зимнее время»



Памятка для школьников

Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения

### Первая помощь при переохлаждении и обморожении:



- \* Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны. Температура воды должна быть от 30 до 40 градусов.
- \* После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
- \* Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.



Наш адрес:  
х. Антонов, ул. Центральная, 17  
Телефон 48-6-05  
Составитель: Лемешко О. В.

Не ходите с грузом за плечами по ненадежному льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.

При провале под лёд не теряйтесь, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Постарайтесь лечь на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.

### При проламывании льда необходимо:

- \* Избавиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов.
- \* Не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты, до полного намокания, она удерживает человека на поверхности.



- \* Выбираться на лёд в месте, где произошло падение.
- \* Выползать на лёд методом «вкручивания», т.е. перекачиваясь со спины на живот.
- \* Втыкать в лёд

острые предметы, подтягиваясь к ним.

- \* Удалиться от полыни ползком по собственным следам
- \* Особенно опасен тонкий лёд, припорошенный снегом.
- \* Следует помнить, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намокла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайней мере двум его товарищам. Скапливаться на краю полыни не только бесполезно, но и опасно.

х. Антонов  
2023 год

### Правила поведения на дороге



\* Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора.

\* Переходить дорогу можно только на пешеходном переходе, обозначенном специальным знаком и «зеброй». При наличии подземного перехода необходимо использовать его при переходе через дорогу.

пользовать его при переходе через дорогу.

\* При переходе через дорогу на пешеходном переходе, не оборудованном светофором, следует не забывать сначала посмотреть направо, а, дойдя до середины дороги, налево.

\* Не следует перебегать дорогу перед близко едущей машиной. Лучше подождать, когда она проедет.

\* Не забывайте, что при переходе через дорогу автобус и троллейбус следует обходить сзади, а трамвай спереди.

\* При пользовании общественным транспортом соблюдайте правила поведения в общественном транспорте, будьте вежливы, уступайте места пожилым пассажирам, инвалидам, пассажирам с детьми и беременным женщинам.

### Правила поведения на общественном катке

Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получают хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставайте на коньки и катайтесь в свое удовольствие.

Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых. Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии сопровождающего.

### Во время нахождения на катке запрещается:



\* Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям.

\* Бросать на лёд мусор или любые

другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками.

\* Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка.

\* Находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

\* Портить инвентарь и ледовое покрытие.

\* Выходить на лёд с животными.

\* Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

\* Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.

\* Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм будьте внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.

\* Помните, что администрация катка не несет ответственности за рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.).

### Правила поведения зимой на открытых водоёмах



\* Не выходите на тонкий неокрепший лёд.

\* Места с тёмным прозрачным льдом более надёжны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом.

\* Не пользуйтесь коньками на первом льду. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лёд или в полынью.

\* В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади движется товарищ. Переходите это место с большим шестом в руках, держа его поперек тела.

\* Помогая провалившемуся под лёд товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда.