

Зимние каникулы без травм

**ПАМЯТКА ДЛЯ
ШКОЛЬНИКОВ**



Обморожение – это изменение кожи под действием мороза и ветра. Чаще страдают открытые части лица (нос, подбородок, щеки), мочки ушей, пальцы рук и ног.

Если ощущаешь озноб и дрожь, твои движения медленные, губы побледнели или посинели, снизилась температура тела – это **переохлаждение**



При обморожении :

- вначале - легкое пощипывание кожи
- позже кожа становится бледной и холодной
- при длительном действии холода образуется пузырь с мутной жидкостью

Твои действия:

- перейди в тепло, сними одежду, обувь
- наложи на обмороженное место многослойную повязку для сохранения тепла
- обильно пей теплое питье
- ляг в постель, накройся одеялом

Если состояние ухудшилось вызывай «Скорую помощь»

Внимание! Категорически запрещается!

- носить тесную одежду и обувь, влажные носки
- выходить на мороз без шапки, шарфа, рукавиц, шерстяных носков, термобелья
- надевать украшения из металла (кольца, серьги)
- касаться обледенелых металлических поверхностей руками, языком, есть снег
- растирать обмороженное место снегом и отогревать в горячей воде
- смазывать кожу маслами
- прокалывать пузыри

Повреждение глаз, ожоги – частые зимние травмы. Крепко слепленный и метко запущенный снежок, может лишить тебя зрения. Зажженные петарды, хлопушки – привести к ожогам и серьезно покалечить.



Соблюдай порядок и правила пожарной безопасности

- стой в стороне, когда взрослые запускают фейерверк
- держи бенгальские огни подальше от лица
- во время снежного боя защищай лицо руками.
- держись подальше от толпы в местах проведения массовых новогодних гуляний, чтобы избежать давки

Если получил травмы, ожоги, поставь в известность взрослых и срочно обратись в травмпункт.

В случае попадания снежка в глаз, срочно обратись к врачу-офтальмологу.

Внимание! Категорически запрещается:

- разжигать костёр самому, играть вблизи открытого огня
- зажигать бенгальские огни и восковые свечи, взрывать хлопушки в помещении
- использовать любые пиротехнические средства
- подходить к только что отработавшему фейерверку или петарде
- кидаться снежками с ледяной коркой и обледенелыми кусками снега (могут ударить как булыжник)

Каток – место повышенного травматизма.
На льду могут быть трещины и выбоины.
В случае получения травмы сразу сообщи об этом персоналу катка, тебе окажут помощь.



Будь внимательным и аккуратным:

- подбирай коньки на шерстяной носок точно по ноге (обеспечь хорошую поддержку голеностопных суставов)
- тщательно зашнуровывай, не перетягивая (иначе ноги онемеют)
- используй защитное снаряжение - наколенники, шлем
- научись стоять и скользить на коньках
- если не умеешь, пройди несколько занятий с тренером
- во время катания осматривай ледовое покрытие

Внимание! Категорически запрещается!

- посещать каток до 12 лет без сопровождения взрослых
- бегать по льду без коньков, баловаться, кататься на высокой скорости
- совершать действия, мешающие другим посетителям: толкаться, ставить подножки
- бросать на лёд мусор или любые другие предметы
- портить инвентарь и ледовое покрытие
- применять взрывчатые и пиротехнические изделия
- выходить на лед с животными

Несоблюдение правил безопасности при катании на лыжах, санках, тюбинге (ватрушке) приводит к падениям, травмам и несчастным случаям.



Как себя вести при спуске с горки на санках или ватрушке:

- выбирай ровные горки, без трамплинов, кочек, препятствий на пути
- перед спуском проверь, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона
- садись на сани или ватрушку только верхом, держась за веревку
- ставь ноги на полозья саней, держа с боков полусогнутыми
- для торможения опусти ноги на снег и резко потяни переднюю часть санок на себя
- сгруппируйся в момент падения, чтобы ушиб приходился на большую часть тела

Внимание, категорически запрещается!

- кататься с горок, выходящих на проезжую часть или железнодорожное полотно
- скатываться большими группами
- брать чужие лыжи (могут не подойти по размеру)
- прыгать с трамплинов
- осваивать сложные трассы без инструктора
- идти без взрослых на лыжную прогулку в лес

Частая причина **травм при поскользывании** – это спешка и невнимательность.

Травмоопасными являются обледеневшие: тротуарная плитка, ступеньки переходов, общественного транспорта, ледяные дорожки, а также места активного схода снега



Правила передвижения в гололёд:

- ходи по освещенным дорожкам, посыпанным песком
- передвигайся по-особому – как на маленьких лыжах, немного скользя
- иди медленно на чуть согнутых в коленях ногах
- надень правильно рюкзак на оба плеча
- вынь руки из карманов
- распредели ношу в обеих руках
- поскользнувшись, сгруппируйся и будь готов к падению
- падай на бок
- падая на спину, прижми подбородок к груди, руки разведи в стороны (это обезопасит от черепно-мозговой травмы)

Внимание! Категорически запрещается!

- носить тонкую обувь на скользкой подошве
- спешить
- приземляться на выпрямленные руки во время падения
- ходить под крышами зданий, особенно во время активного схода снега и падения сосулек
- кататься с разбегу на скользкой дорожке

Ступая на поверхность застывшего водоёма ты рискуешь **провалиться под лёд**.

Особенно опасна ледяная корка, припорошенная снегом.

Попав на неё случайно, отходи назад скользящими осторожными шагами, не поднимая ног.



Если лёд проломился, необходимо:

- избавиться от ноши, тяжёлых вещей
- выбираться на лёд в месте, где произошло падение
- выползать на лёд, перекаtywаясь со спины на живот
- втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним
- удаляться от полыньи ползком, по собственным следам

Внимание, категорически запрещается!

- выходить на лёд рек и озёр, пробовать его на прочность ударами ног или палкой
- терять время на снятие одежды, если провалился (в первые минуты, она удерживает человека на поверхности)
- поддаваться панике
- ползти вперед, подламывая лёд локтями и грудью
- находиться у края полыньи, создавая толпу и мешая помощи

Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует одному, максимум двоим его товарищам.

Каникулы – время активного отдыха и интересных событий.

Но именно в этот период важно соблюдать главные правила безопасного поведения на улице и дома.



Внимание! Будь ответственным за своё поведение:

- соблюдай правила пожарной безопасности дома
- находясь дома, не открывай дверь чужим
- задержавшись в гостях, делай контрольные звонки родителям
- избегай случайных знакомств
- отказывайся от подарков незнакомых людей, приглашений прокатиться в машине, зайти в гости
- заходи в лифт только с соседями и знакомыми людьми
- остерегайся подходить и трогать руками подозрительные предметы, кем – то забытые вещи
- обходи места оборванных проводов, они могут быть под напряжением
- находишься ближе к родителям при большом скоплении народа
- обходи стороной толпы подростков, пустыри, глухие переулки особенно в вечернее время
- вернись домой с улицы до 22 часов



Внимание! Запомни правила первой помощи:

- при ушибе – приложи холод на поврежденное место
- при подозрении на вывих – **запрещается** самостоятельно вправлять конечность
- при подозрении на перелом – **запрещается** сгибать и разгибать руку или ногу, раздевать пострадавшего
- зафиксируй травмированную часть в неподвижном положении при помощи подручных средств (например, палки)
- при ударе головой и потере сознания – поставь в известность родителей и вызывай «Скорую»
- при падении на спину и подозрении на перелом позвоночника – **запрещается** переносить, поднимать, сдвигать с места пострадавшего до приезда врачей

Если в чем-то сомневаешься, вызывай скорую помощь (103) или службу спасения (112), назови своё имя и фамилию, сообщи адрес, где всё случилось, и как проехать к месту аварии. До приезда «Скорой» находишься рядом с пострадавшим.

Ребята! Зима – это прекрасное время года!

Главное, чтобы вам было тепло и комфортно, а развлечения были безопасны для жизни и здоровья!

