

A photograph of a winter scene. A snow-covered path leads through a line of bare trees. The text "Правила безопасности зимой" is overlaid in blue. The path is flanked by low concrete curbs. The trees are thin and without leaves, their branches creating a complex web against the sky. The overall tone is cold and serene.

# Правила безопасности ЗИМОЙ

# Правила поведения зимой для детей

## Правила безопасности зимой

Одежда зимой должна быть многослойная. Для создания многослойности одежды, можно надеть на себя пару свитеров, нижние и верхние брюки, обычные и шерстяные носки. Чтобы не обморозить пальцы рук, можно надеть 2 вида перчаток или варежек. Если есть возможность, лучше отдать предпочтение длиннополой одежде, которая также будет задерживать проникновение холода к телу.

Зимняя одежда ни в коем случае не должна быть тесной, потому что в этом случае нарушается правильное кровообращение.

Обязательно правильно подбирайте размер зимней одежды. Лучше, если она будет свободной и не сковывающей движений.

## Как согреться на морозе?

Самое важное на морозе - это движение. Чем активнее двигаться на морозе, тем лучше тело согревает само себя.

Как только начинает ощущаться околечение или похолодание конечностей, желательно сразу же начать активное движение, пока еще не больно это делать.

В противном случае околечение будет быстро нарастать, в связи с чем способность к движению будет падать.

1. Перед выходом на мороз нанесите на кожу открытых поверхностей (в основном, лицо) специальный крем от мороза желательно не позднее, чем за полчаса до выхода на мороз.
2. Нельзя брать голыми руками за металлические поверхности на морозе.
3. Когда лицо начнет замерзать от мороза и холода, можно растереть его сухой поверхностью рук. Еще лучше просто мимически подвигать различными лицевыми мышцами, чтобы кровь начала активнее согревать область лица. Нельзя растирать лицо снегом или тканью перчаток/варежек, ими можно повредить кожу и занести инфекцию в образовавшиеся ранки.
4. При возвращении с мороза в теплое помещение нельзя сразу подвергать поверхность замерзших частей тела воздействию прямого источника тепла (батареи, горячая вода, радиаторы, обогреватели и т.д.). В таких случаях, при быстром нагреве замерзшей поверхности кожи возможны серьезные повреждения и даже ожоги. Отогреться от мороза нужно постепенно. Лучше всего лечь под одеяло и выпить горячего чая.

**Пешеходам** при переходе проезжей части дороги следует быть внимательными. Капюшоны, шарфы, большие воротники, клубы пара от машин могут значительно ограничить обзор.

## РОДИТЕЛЯМ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ



Всегда прогулки по зимним улицам детям дарят огромную радость. Катание на санках, коньках, лыжах, лепка снеговиков и простые игры в снежки – это так увлекательно, весело и полезно для малышей. Однако с зимним времяпровождением связаны и некоторые проблемы. Так, безопасность детей зимой – это то, о чем следует думать родителям прежде всего. И речь идет не только о банальных простудах. Несоблюдение правил поведения на улице зимой для детей может закончиться серьезными травмами.

### Техника безопасности

Предупредите ребенка о том, что такое безобидное занятие, как бросание снежков, может скрывать опасность. Дело в том, что под снегом могут находиться осколки стекла, проволока, щепки и обычный мусор. Кроме того, чем бы ни занимался на улице ребенок, от скатов крыш стоит держаться подальше, ведь в любую секунду на него может упасть сосулька или ком снега.



### Горки и катки

Дети младшего и среднего школьного возраста очень часто отдают предпочтение катанию на горках. Здесь важно быть внимательным и дисциплинированным. Объясните ребенку, что даже во время веселого активного времяпровождения нельзя забывать о правилах поведения на льду зимой. Прежде, чем съехать с горки, надо оглядеться по сторонам, чтобы убедиться в отсутствии других детей на пути. Кроме того, важно осмотреть место спуска, ведь въехать в дерево или забор не только неприятно, но и больно. Нельзя подниматься на горку по дорожке, которую используют для спуска. Ее необходимо обходить с другой стороны. Любой водоем, который используется в качестве катка – место опасное. Лучше его избегать. В правилах безопасности на водоемах зимой указано, что лед может считаться крепким, если его толщина превышает 10 сантиметров, но маловероятно, что кто-нибудь проверял толщину льда на ближайшем озере.

### Безопасность в доме

Вопросу пожарной безопасности зимой стоит уделить особое внимание. Если в вашем доме отопление централизованное, то волноваться не о чем. Однако печи и другие отопительные приборы, используемые в этот период, представляют опасность. Объясните ребенку, что нельзя сушить вещи на электрических нагревателях. Берегите себя и своих детей!



Выходить на тонкий лед нельзя!

Не пытайся определить прочность льда,  
наступая на него.

Но если ты оказался на льду,  
передвигайся мелким  
скользящим шагом.



Если лед начал потрескивать, немедленно отойди назад  
скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда.

Если лед проломился, и ты попал в воду, кричи, зови на  
помощь!



## НА ЛЬДУ

Постарайся самостоятельно выбраться на лед.

Без резких движений наползай грудью или накатывайся  
боком на край льда.

Поочередно вытаски на поверхность ноги.

Выбравшись из полыньи, откатись или отползи от нее.

Знай, даже мокрая одежда на морозе некоторое время  
сохранит тепло твоего тела. У тебя есть время добраться  
до теплого помещения.





# ЗИМА – СОСУЛЬКИ, ГОЛОЛЕД



## ЗИМА – СОСУЛЬКИ, ГОЛОЛЕД



На улице держись подальше от домов. С крыши может упасть сосулька или обвалиться снег.

Не входи в огражденные зоны.

На скользком тротуаре передвигайся небольшими шагами, ступая на всю подошву.



Когда идешь по двору, будь осторожен, здесь тоже ездят машины. Помни, ни один автомобиль не может остановиться сразу!



В момент падения старайся сгруппироваться, чтобы не удариться головой.

Падай не на спину, а на бок.

Старайся при падении не опираться на руку.





# Правила поведения на проезжей части



- Не играйте вблизи проезжей части
- Переходите дорогу только в установленных местах
- Не цепляйтесь за трамваи, троллейбусы, машины
- Следите за сигналами светофора
- Не ездите на подножках и буферах троллейбусов, автобусов, автомашин

**Помните:**  
**скользкая дорога**  
**чрезвычайно**  
**опасна!**

