

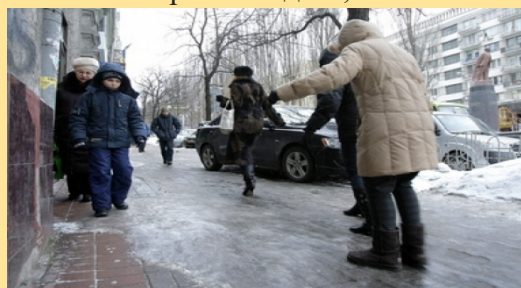
Зима – сезон повышенного травматизма

Для предупреждения зимнего травматизма соблюдайте простые правила:

Зимняя обувь должна быть не только теплой, но и удобной, нескользкой и на плоской ребристой подошве.



1. Ходить в гололедицу нужно немного скользя, как будто на маленьких лыжах. Желательно идти, как можно медленнее и мелкими шажками. Старайтесь обходить явные участки гололеда. Запомните, чем быстрее вы идете, тем больше вы рискуете упасть.



2. При занятиях зимним спортом нужно соблюдать технику безопасности. Пользоваться защитными аксессуарами (шлемы, налокотники, наколенники, и т.д.).
3. Важно научить ребенка технике безопасности при катании на санках, лыжах и коньках. Обеспечить детей необходимыми средствами защиты.



Помните: повышенное внимание и осторожность являются главными средствами для профилактики зимнего травматизма!

Номера вызова экстренных оперативных служб.



101

Пожарная охрана

01



102

Полиция

02



103

Скорая помощь

03





ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД !!!

Соблюдение правил безопасности на водных объектах в зимний период – защита каждого гражданина от гибели и травматизма. Из-за не устойчивых морозов, лед непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он ещё способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, при плюсовой температуре, становится пористым и очень слабым.

Лед на водоемах – зона повышенного риска для всех категорий граждан!

Это нужно знать!

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров.

В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и сточных вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

Если температура воздуха выше 0°C держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

Ни в коем случае нельзя допускать выхода детей на лед.



Правила поведения:

- * Родители, не отпускайте детей на лед без присмотра.
- * Не выходите на тонкий, неокрепший лед.
- * Не собирайтесь группами на отдельных участках льда.
- * Не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед.
- * Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.
- * Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ

Помните!

Несоблюдение вышеперечисленных правил может привести к трагедии. Не подвергайте необоснованной опасности свою жизнь!



Номера вызова экстренных оперативных служб.



101

Пожарная охрана

01



102

Полиция

02



103

Скорая помощь

03





ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

Помощь при переохлаждении и обморожении

Во время загородных прогулок зимой Вас и Ваших близких могут подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения.

Длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, часто сильное, иногда критическое.

Обморожение возможно и при небольшой температуре, но повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда.

Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

Признаки переохлаждения:

1. Озноб и дрожь.
2. Нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение).
3. Посинение или побледнение губ.
4. Снижение температуры тела.

Признаки обморожения конечностей:

- потеря чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая, сухая и холодная на ощупь;
- слабый, плохо прослушиваемый пульс.

Первая помощь при переохлаждении и обморожении:

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов).
2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
3. Дать тёплое сладкое питьё, небольшое количество теплой калорийной пищи или пищи с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные участки тела.
2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками.
3. Смазывать кожу кремами, маслами, лосьонами и т.п.
4. Давать или употреблять самому большие дозы алкоголя.



**Единый телефон
вызова экстренных служб – 112**



ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

Правила безопасности при КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ!

Чтобы избежать возникновения несчастных случаев, необходимо соблюдать правила совершения обряда омовения в Крещение.



С ЦЕЛЮ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купание без представителей служб спасения, мед. работников;
- купание детей без присмотра взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- купание группой более 3-х человек;
- нырять в прорубь вперед головой.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Перед купанием сделать разминку, разогреть тело
2. Находиться в проруби не более 1-2 мин во избежание общего переохлаждения организма
3. После купания растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду
4. Выпить горячий чай (лучше всего из ягод, фруктов или трав)



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Воспалительные заболевания носоглотки
2. Сердечно-сосудистые заболевания
3. Заболевания центральной нервной системы
4. Заболевания периферической нервной системы
5. Сахарный диабет, тиреотоксикоз
6. Глаукома, конъюнктивит
7. Заболевания органов дыхания
8. Заболевания мочеполовой системы
9. Кожно-венерические заболевания.

Помните, что совершать обряд омовения в Крещение можно только в специально оборудованных местах под контролем специалистов МЧС и медицинских работников.

Телефон экстренной оперативной службы-112

- 102 (02) - полиция,
- 103 (03) скорая помощь.



ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

Холодная вода является стрессом для организма, для неподготовленных людей зимнее купание опасно.

Крещенские купания | Правила безопасного купания в проруби

Существует 12 простых правил, которые помогут вам совершить обряд омовения в Крещение, и не заболеть после этого



За два часа до окунания
плотно поешьте



Никакого алкоголя



Раздевайтесь снизу вверх,
начав с обуви



5 минут на разминку –
прыжки и приседания



Смажьте кожу любым жирным
кремом или оливковым маслом



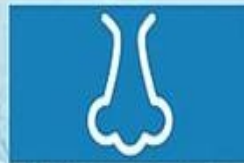
Настройтесь, помолитесь



Погружайтесь в прорубь
медленно



Зайдя по колени, умойтесь



Задержите дыхание
и быстро окунитесь
до трех раз



Новичкам рекомендуется
быть в воде до 10 секунд



После купания
разотритесь полотенцем
и быстро оденьтесь



Зайдите в теплое помещен
и выпейте горячего чаю

ПОМНИТЕ!

Ваши знания и умения, правильные и грамотные действия могут сохранить жизнь.

ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ - 112

102 (02) - Полиция

103 (03) - Скорая помощь



ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

Холодная вода является стрессом для организма, и неподготовленным людям зимнее купание опасно.

Что нужно знать о крещенском купании

Взрослый спускается по лестнице, крестится и трижды окунается с головой, произносятся «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа»

Пока не совершен чин освящения воды, купание в проруби остается моржеванием. Окунуться в иордань можно только в течение суток

Детей обычно окунают, держа за руки с двух сторон

Иордань
(от названия р. Иордан, где крестился Иисус Христос) – прорубь в виде креста, прорубаемая для водосвятия и купания на Крещение Господне (Святое Богоявление).

Традиционно иордань вырубалась для крещенского водосвятия (освящения воды). Обычай купаться в иордани развился позже, а первоначально с головой окунались лишь те, кто участвовал в святочном ряжении.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Купание без представителей служб спасения и мед. работников
- Купание детей без присмотра взрослых
- Нырять в воду непосредственно со льда
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- Купание группой более трех человек
- Нырять в прорубь вперед головой

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Перед купанием разогреть тело, сделать разминку
- Находиться в проруби не более одной минуты
- После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду
- После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Воспалительные заболевания носоглотки
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Заболевания мочеполовой системы
- Кожно-венерические заболевания

ВАЖНО!

Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и надеваться. В идеале, на одежде не должно быть застежек вообще, на крайний случай – «молния». Застегнуть пуговицы на морозе, а тем более завязать шнурки будет проблематично.

ПРИ СЕБЕ НУЖНО ИМЕТЬ:

-  сланцы или тапочки
-  теплый халат с капюшоном
-  туристический коврик
-  термос с чаем

ПОМНИТЕ!

Ваши знания, умения и правильные действия могут сохранить здоровье и жизнь.

ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ - 112

103 (03) - Скорая помощь

102 (02) - Полиция