



**ПРОГУЛКА ПРЕКРАСНА,  
КОГДА БЕЗОПАСНА!**



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)



# ВНИМАНИЕ: ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ!

Когда человек подвергается длительному воздействию сухого мороза или холодной воды, наступает общее переохлаждение организма.

## Внешние признаки переохлаждения

- дрожь или озноб,
- бледность кожных покровов;
- онемение конечностей;
- заторможенность;
- потеря координации движений;
- снижение температуры тела до 35°C и ниже;
- потеря сознания.

Необходимо принять следующие меры:

1. Быстро доставить пострадавшего в помещение и освободить его от мокрой одежды.
2. Вызвать скорую помощь (103).
3. Постепенно согревать сухим теплом.
4. Положить теплые грелки в паховую и подмышечную области.
5. Дать теплый сладкий чай.
6. Наблюдать за состоянием до приезда врача.

Будьте внимательны! Дети особенно подвержены риску переохлаждения.





# КАК НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ НА ПРОГУЛКЕ?

Зимой замерзнуть проще простого. Поэтому соблюдайте следующие правила.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.

2. Показывайте пример поведения в морозную погоду и научите детей:

- двигаться, чтобы не замерзнуть;
- не дрожать чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь;
- расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
- дышать носом;
- растирать ладони одну о другую;
- делать энергичные махи руками;
- танцевать «как эскимосы» (нужно вытянуть руки вдоль тела, широко расставить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
- греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
- приседать, бегать на месте;
- растирать щеки и уши сухими ладонями;
- не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова.





# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ

Предупредить получение травмы во время зимней прогулки можно соблюдая следующие простые правила:

1. Обувь должна быть с устойчивым задником, который фиксирует стопу, а подошва – с крупной ребристостью для предотвращения скольжения в гололед.

2. В гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, делая небольшие шаги. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит. Это увеличит обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

3. Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты. Научитесь оказывать первую помощь ребенку при необходимости.

4. Будьте внимательны и осторожны. Особенно в те дни, когда плюс на улице меняется на минус или наоборот.





# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

Отправляясь с детьми на прогулку по замерзшему озеру, не забудьте оценить толщину льда!

- Лед можно считать прочным, когда его толщина не менее 7 см для одиночных пешеходов и не менее 12 см для группы.

- Если приходится двигаться через водоем группой, соблюдайте дистанцию не менее 5 метров.

- Матово-белый или с желтоватым оттенком может быть опасным. Лед должен иметь синеватый или зеленоватый оттенок. Такой лед надежнее и плотнее.

- Обходите участки, запорошенные снегом.

- Не выходите на лед в темное время суток, при плохой видимости и в незнакомом месте.

- Помните, что во время оттепели лед особенно опасен.





# КАК ПАДАТЬ «ПРАВИЛЬНО»?

Предупредить ушибы и переломы на скользком льду поможет умение падать. Научите этому ребенка.

- Если чувствуешь, что падаешь, нужно присесть. Так уменьшится высота падения. В момент падения нужно сгруппироваться: притянуть подбородок к груди, убрать кисти рук к животу, прижать локти к бокам, по возможности выдвинуть плечи вперед, а ноги держать вместе.

- Если поскользнулся, ни в коем случае не вытягивать перед собой выпрямленные руки. Лучше повернуть корпус в сторону, чтобы удар пришелся на боковую поверхность туловища. Так можно уберечь от перегрузок позвоночник, таз, руки и ноги.

- Если падать пришлось на скользкой лестнице, очень важно защитить лицо и голову, прикрывая их руками. Попытка затормозить падение, широко расставляя руки и ноги, только увеличит риск переломов.

