ПАМЯТКА «О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД»

Одежда для зимней прогулки.

Собираясь на прогулку необходимо помнить главное: одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штанины, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

Зимние забавы и безопасность.

1. Катание на лыжах.

Катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо в том месте, где движение автотранспорта отсутствует.

2. Катание на коньках:

- катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах; - старайтесь не ходить на каток в те дни, когда на нем катается много людей.

Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик; -

соблюдайте правила поведения и технику безопасности на катке.

3. Катание на санках, ледянках, тюбингах:

- прежде, чем сесть на санки, ледянку, тюбинг необходимо проверить, нет ли в них неисправностей;

- на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность;

- перед катанием необходимо внимательно изучить местность - спуск не должен выходить на проезжую часть, нужно убедиться в отсутствии деревьев, заборов и других препятствий;

- нежелательно кататься на санках, ледянках, тюбингах лежа на животе, можно повредить зубы или голову;

- кататься на санках, ледянках, тюбингах стоя нельзя!;

- опасно привязывать санки, ледянки, тюбинги друг к другу.

4. Зимние игры.

- нельзя играть у дороги и выбегать на проезжую часть;

- нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда;

- опасно прыгать в сугроб с высоты - неизвестно, что таит в нем пушистый снежок, под свежевыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорного контейнера;

- нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь;

- при игре в снежки кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой;

- глубокие снежные туннели, которые любят строить дети, могут обвалиться!

ОПАСНОСТИ, подстерегающие нас ЗИМОЙ: это сосульки, гололед, мороз, тонкий лед.

1. Осторожно, сосульки!

Важно обратить внимание на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Такие места надо, обходить стороной. Ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны. Всегда обращать внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходите в опасные зоны. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

2. Осторожно, гололед!

По обледеневшему тротуару нужно ходить маленькими шажками, наступая на всю подошву. Стараться по возможности обходить скользкие места. Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

3. Осторожно, мороз!

Сократить или вовсе исключить прогулку в морозные дни: высока вероятность обморожения.

4. Осторожно, тонкий лед!

Не выходите на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край!

Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо откатиться от края.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА поведения на дороге зимой.

1. Удвоенное внимание и повышенная осторожность!

2. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам. А в случае их отсутствия — при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.

3. Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.

4. В снежный накат или гололед повышается вероятность заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.

5. В оттепель на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.

6. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт:

- сугробы на обочине;

- сужение дороги из-за неубранного снега;

- стоящая заснеженная машина.

Значит, **нужно быть крайне внимательным**, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть. **7.** Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору. Зимой мы носим не самые яркие одежды, и часто мы даже не понимаем, к каким последствиям это может привести на дороге. Поэтому зимняя одежда должна быть «видимая», а также иметь световозвращающие аксессуары.