**ПАМЯТКА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ НА ДОРОГЕ»**

Для того чтобы детские шалости не были сопряжены с опасностью на зимних дорогах, родителям необходимо провести с детьми беседы о правилах безопасного поведения на дороге. Главное правило поведения на дороге зимой — удвоенное внимание и повышенная осторожность!

Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие — близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому в сумерках и темноте будьте особенно внимательны. Переходите только по пешеходным переходам. А в случае их отсутствия — при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.

В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. В городах улицы посыпают специальными веществами, чтобы не образовывался снежный накат. В результате даже в умеренный мороз проезжая часть может быть покрыта снежно-водяной кашей, которую в виде взвеси поднимают в воздух колеса проезжающего транспорта. Взвесь оседает на ветровых стеклах автомобилей, мешая водителям следить за дорожной обстановкой. В такой ситуации водителю еще сложнее заметить пешехода!

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

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - ОСТОРОЖНО, ЛЁД!**

С приходом зимы и наступлением холодов на водоемах наблюдается становление ледового покрова. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако, каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лёд, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Безопасным для одного человека считается лед толщиной не менее 7 см, пешие переправы считаются безопасными при толщине льда 15 см и более. Толщина льда на водоеме не везде одинакова, в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей, вблизи произрастания водной растительности. Чрезвычайно ненадежен лёд под снегом и сугробами. Прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета – прочный; белого – прочность его в 2 раза меньше; серый, матово-белый или с желтоватым оттенком – лед ненадёжен.

*Во избежание трагических случаев предупреждаем:*

1. Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду, помните, безопасным лед считается при толщине не менее 12 см.
2. Запрещается ходить по льду под мостами, рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек.
3. Ни в коем случае нельзя допускать выхода детей на лед.

**Правила поведения на льду:**

- Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

- Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается.

- Безопаснее всего выходить на берег и спускаться в местах, где лед виден и не покрыт снегом.

- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне, или пользоваться ледовыми переправами. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

- Замерший водоем лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж должны быть расстегнуты, чтобы при необходимости их можно было сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.

- Если есть рюкзак или ранец, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.

- Не выходите на лед в одиночку.

- Если Вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5 - 6 метров, также необходимо быть готовым оказать помощь товарищу.

- Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.

- Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.

- Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

- Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды – это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

- Выходя на лед, необходимо одеть легкую и теплую одежду, не стесняющую движение, а также обувь, без особых усилий снимающуюся с ног, и два полиэтиленовых пакета, а также следующее снаряжение: 2-3 метровый шест; веревка (не менее 15-25 метров); «спасалки» - это устройства, похожие на толстое шило и висящие на груди. Воткнув их в лёд, можно подтянуться и выбраться из воды.

**Помните: жизнь и здоровье ваших детей - в ваших руках**

**ПАМЯТКА «ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ»**

**Правила безопасного поведения на льду**

* Объясните ребенку, что выходить на лед очень опасно, и расскажите об опасности игр на льду.
* Предупредите его, что нельзя подходить к водоему и проверять прочность льда ударом ноги.
* Не играйте с ребенком на льду, подавая плохой пример, ведь дети копируют поведение родителей.

Помните, что учить ребенка катанию на коньках нужно только на специально оборудованных ледовых площадках!

**Если ребенок провалился под лед:**

* не паникуйте;
* позвоните в МЧС по телефонам 101; сообщите криком ребенку, что идете к нему на помощь;
* приближайтесь к полынье осторожно, ползите по- пластунски;
* за 3-4 метра подайте ребенку любое подручное средство (палку, шарф и т. д.);
* после того, как извлекли его из воды, согрейте, дайте горячее питьё.

**Первая помощь при обморожении**

* Если ребенок получил обморожение или переохлаждение, немедленно внесите его в теплое помещение.
* Снимите обувь и одежду.
* Укутайте ребенка пледом либо одеялом.
* Напоите чаем, компотом.
* При обморожении наложите теплоизолирующие повязки из марли и ваты, не пережимая обмороженные части тела.
* Вызовите скорую помощь.

**«Упал, потерял сознание, гипс…»**

**Что такое гололед, белорусские люди знают слишком хорошо. Не впервые мы встречали Новый год с плюсовой температурой, надеясь, что долгожданный снежок все же выпадет.**

Но капризная небесная канцелярия не спешила радовать народ – то сыпала мокрым снегом, то «рыдала» проливным дождем и вдруг, опомнившись, подморозила водную гладь.  А, как известно, при отрицательной температуре падающие капли застывают в виде ледяной корки на любой поверхности -  на тротуарах, дорогах, проводах, карнизах домов. Близка к гололеду и его близкая «родственница» - гололедица – вода, замерзшая уже после наступления морозной погоды. И тогда вместо дорог –  каток, движение транспорта парализуется из-за образования пробок, зачастую корка намерзшего льда приводит к обрыву проводов и линий электропередач и, самое главное, на ледяной поверхности можно поскользнуться.

По причине падений на скользких ледяных поверхностях ежегодно только в г.Минске травмируется более пяти тысяч белорусов. К этим цифрам можно смело добавить большое количество людей, которые получают незначительные повреждения при падениях и не обращаются за помощью в лечебные учреждения. Другими словами, при гололеде человека подстерегают две опасности -  или сам упадешь, или на тебя упадут (или наедут). Падение на обледенелой поверхности происходит вперед, назад, вбок. Типичными травмами при этом являются ушибы, вывихи, переломы, сотрясение мозга. А печальный итог заключается в необходимости длительного лечения, иногда человек становится инвалидом.

Падение на скользкой поверхности происходит в результате внезапного скольжения ног, этому может способствовать наличие в руках различных предметов. Процесс падения происходит в очень короткий промежуток времени, как правило, неожиданно, поэтому зачастую очень сложно предпринять эффективные меры безопасности.

И все же постараться максимально избежать подобных неприятностей можно. Прежде всего, смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места и, будьте предельно внимательными. Если ледяную «лужу» невозможно обойти, то передвигайтесь по опасному участку, имитируя движения при ходьбе на лыжах, - небольшими скользящими шажками. Двигаться нужно на слегка согнутых ногах – это придаст вам большую устойчивость. Не торопитесь, а тем более не бегите. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью. Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей. Особую осторожность следует проявлять при ходьбе по скользким поверхностям ночью, во время снегопада, дождя, в ветреную погоду, а также при работе на скользких крышах

К сожалению, избежать падений удается не всегда, поэтому как это не странно звучит, падать нужно с умом. Если вы поскользнулись - присядьте, чтобы снизить высоту падения, сгруппируйтесь, в момент падения следует сжаться, напрячь мускулы, а, коснувшись земли, обязательно перекатиться.

После падения, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. Если рядом не оказалось людей – повернитесь на живот, встаньте на четвереньки, присядьте и только потом выпрямляйтесь. Чтобы не упасть повторно постарайтесь за что-нибудь держаться – дерево, изгородь. После принятия вертикального положения несколько минут постойте, убедитесь, что у вас нет серьезных травм, осмотрите место падения, при необходимости соберите упавшие вещи, осторожно продолжите движение.

Большую опасность для людей гололед представляет при перемещении по лестницам: входам в метро, открытым лестничным маршам подземных переходов, незавершенным строительным объектам, ступенькам общественного транспорта. В этой ситуации необходимо держаться за поручни. В случае падения нужно остановить движение путем упора руками или ногами в ступеньки, захвата (руками) стойки перил.

Также серьезную опасность представляет переход проезжей части дороги во время гололеда. Следует помнить, что остановить транспорт на скользкой дороге чрезвычайно сложно. Учитывая это, необходимо исключить случаи перехода дороги перед близко идущим транспортом. Это может повлечь за собой падение человека в результате скольжения, наезд на него транспортного средства, травмирование и гибель. Переходить улицу следует только в специально отведенных местах или на регулируемых перекрестках. Особое внимание следует проявлять при переходе улицы, где транспорт может появиться неожиданно из-за поворота, строения, после подъема в гору, из туннеля.

  Постарайтесь помнить об этом, чтобы слова из кинофильма «Бриллиантовая - «упал, потерял сознание, очнулся – гипс…» остались цитатой, а не стали реальностью.

**ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД!**

Первыми выходят на лед, несмотря на все предупреждения об опасности, любители зимней рыбалки. Позже ледяная гладь становится местом активного отдыха и развлечений для детей: катание на коньках, санях, лыжах, спортивных подвижных игр. К сожалению, люди часто пренебрегают мерами безопасности, что в последствии может привести к трагическому исходу.

Следует помнить, что прочный и безопасный лед прозрачный, толщиной 10-12 сантиметров. Самый опасный - ноздреватый лед, образовавшийся из смерзшегося снега. Наиболее тонким является лед в местах сброса промышленных и сточных вод, впадения в реку ручьев, вдоль береговой линии, тростника, над родниковыми ключами и на течении.

Без необходимости не стоит выходить на лед, особенно в туман, снегопад или дождь. На тонкий неокрепший лед выходить нельзя, однако случайно попав на него, медленно отходите назад скользящими шагами, не отрывая ног. Ни в коем случае не проверяйте лед на крепость ударом ноги или подручными предметами. Если все же лед вдруг станет трескаться, не паникуйте, быстро, но в то же время осторожно лягте на лед и отползите на безопасное место. Если все же вы провалились под лед, не пытайтесь выбраться только с помощью рук, не подтягивайтесь за кромку льда. Держась за нее руками, надо осторожно вынести на лед сначала одну, потом вторую ногу, затем не вставая, не спеша отползти от опасного места, выбираться нужно в сторону падения. Помогая провалившемуся под лед товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т.п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку.

Зимняя подледная ловля рыбы также требует соблюдения правил безопасности:

-не пробивайте рядом большое количество лунок;

-не собирайтесь большими группами в одном месте;

-не ловите рыбу вблизи вымоин и вдали от берега;

-после метелей остерегайтесь незамерзших лунок под снегом;

-не подходите близко к лункам, в которых ставят промысловые сети;

-всегда имейте при себе крепкую веревку 12-15 м.;

-рядом с лункой положите доску или большую ветку.

Таит опасность для людей и низкая температура. Наиболее чувствительны к ее действию нос, уши, кисти и стопы, особенно пальцы, которые слабее защищены от холода одеждой и находятся в самых неблагоприятных условиях кровообращения, как наиболее отдаленные от сердца. В результате длительного действия низкой температуры может возникать обморожение.

Случаются и более тяжелые последствия - обморожение. Предрасполагают к обморожению: алкогольное опьянение, переутомление при длительной ходьбе и долгое лежание на снегу или льду. Признаки обморожения: озноб, вялость, чувство усталости, тяга ко сну. Человек засыпает, во время сна ослабевают его дыхание и сердечная деятельность, коченеют конечности и может наступить смерть. Первая помощь замерзающему состоит в следующем: пострадавшего надо внести в прохладное(!) помещение и чисто вымытыми руками растереть все его тело. Если после этого он не будет проявлять признаков жизни, сделать ему искусственное дыхание. Надо как можно скорее обратиться за медицинской помощью. Когда пострадавший придет в сознание, его следует тепло укутать, согреть, дать ему горячее питье.