

**ПАМЯТКА**  
**по безопасной организации катания воспитанников**  
**со снежных (ледяных) горок**

Зима прекрасное время для веселых подвижных игр на свежем морозном воздухе, к которым относится и катание со снежных (ледяных) горок. Можно получить большое удовольствие от этого развлекательного вида отдыха, необходимо лишь соблюдать определенные правила и требования.

**1. Требования безопасности к снежной (ледяной) горке**

- 1.1. Форма спуска (желоба) снежной (ледяной) горки должна быть вогнутой, с краями высотой не менее 10-и сантиметров.
- 1.2. Длина спуска (желоба) снежной (ледяной) горки должна быть в соотношении 1:6 (т.е. если при высоте снежной (ледяной) горки 1 метр длина спуска не менее 6 метров)
- 1.3. Сторона подъема не снежную (ледяную горку) должна быть некрутой, в ней должны быть вырублены ступени не более 20 сантиметров в высоту и не менее 20 сантиметров в глубину.
- 1.4. Вершина снежной (ледяной) горки должна быть оборудована защитными перилами (барьерами) высотой не менее 40 сантиметров, препятствующими падению.
- 1.5. Перед катанием внимательно осмотреть: на снежной (ледяной) горке вдоль спуска не должно быть острых кусков льда, травмоопасных и посторонних предметов.

**2. Правила безопасности перед катанием со снежной (ледяной) горки**

Зимние игры не обходятся без падений, поэтому, необходимо научить правильно падать.

- 2.1. Падать желательно на бок с перекатом на спину (падая на бок, на спину – подбородок нужно прижать к груди, чтобы сохранить голову).
- 2.2. При падении вперед, голову нужно, наоборот максимально откинуть назад, чтобы уберечь лицо от травм (руки можно выставлять вперед, но, не сильно напрягая, чтобы сохранить запястья).
- 2.3. Желательно «потренироваться в падениях» в неглубокий снег и дать домашнее задание потренироваться дома, на диванных подушках или мягких ковриках, чтобы на улицу выйти подготовленным.

**3. Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки**

- 3.1. Подниматься на снежную (ледяную) горку только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается влезать на горку там, где на встречу скатываются другие, может произойти несчастный случай.
- 3.2. Во время нахождения детей на вершине снежной (ледяной) горки необходимо следить за дисциплиной, объяснить учащимся (воспитанникам), что толчки, подножки и т.п. действия в этом месте особенно травмоопасны и совершенно неприемлемы.
- 3.3. Во время катания, чтобы не произошло столкновение во время спуска со снежной (ледяной) горки учитель (воспитатель) должен контролировать расстояние (интервал) между скатывающимися, оно должно быть не менее 1 метра.
- 3.4. Со снежной (ледяной) горки нельзя скатываться лежа на животе, лицом вперед, либо сидя спиной вперед.
- 3.5. Чтобы не намокала одежда — при катании с горки следует использовать небольшие куски картона, пластика (без острых краев, желательно круглой или овальной формы).
- 3.6. Всегда найдутся дети обгоняющие своих сверстников в физическом развитии которые будут кататься и с разбега и на ногах; с такими необходимо быть особенно внимательными, объяснять, что это опасно, в крайнем случае, можно разрешить кататься на короточках и страхуя момент скатывания, находясь около спуска (желоба) горки.

**Обратить внимание на наличие ограждающих устройств, сигнальных лент при проведении работ в зоне спуска, прекратить спуск и начинать катание при отсутствии автотранспорта площадке.**

**Выбирать горки, которые не выходят своим скатом на дорогу или улицу, по которой ездят машины.**

**Кататься только в специально оборудованных местах.**

## **Запретить катание на стихийных горках.**

### **4. Правила безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При получении учащимся (воспитанником) травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

4.2. При нарушении или несоответствии снежной (ледяной) горки необходимым требованиям или неподходящим погодным условиям отменить или прекратить катание.

4.3. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить занятие.

### **5. Правила безопасности после катания со снежной (ледяной) горки**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся (воспитанников).

5.2. Сменить намокшую одежду или полностью переодеться.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Правила посещения катка**

Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Опасно ходить и кататься на льду в ночное время и, особенно в незнакомых местах.

### **При посещении крытого катка:**

#### **1. Запрещается:**

- выход на лед в состоянии алкогольного или наркотического опьянения категорически запрещен.
- проносить на лед еду и напитки.
- курить на территории катка.
- мусорить и кидать на лед любые предметы.
- применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).
- выполнять на льду профессиональные элементы катания посетителям, которые не имеют квалификацию тренера или спортивный разряд по фигурному катанию.
- входить и выходить с территории ледового поля вне специально предусмотренных мест.
- умышленно мешать кататься другим посетителям катка.
- долбить, ковырять лёд коньками или другими предметами, бить коньками о борт, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.
- при посещении крытого катка запрещается:
- находиться на территории ледового поля без коньков (при посещении крытого катка).
- приводить с собой животных.

2. Не рекомендуется выходить на лед лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями; а также лицам с расстройствами вестибулярного аппарата.

3. Посетитель катка должен уважительно относиться к другим Посетителям катка и обслуживающему персоналу, в особенности к детям и пожилым людям.

4. Играть в зимние виды спорта (хоккей, хоккей с мячом на льду) допускаются только в предварительно согласованное с администрацией время. Во время работы катка для массового посетителя выход на лед с клюшками, шайбами, мячами запрещен.

#### **5. Ответственность Посетителя:**

- Посетитель несёт имущественную ответственность за любой ущерб, принесённый другим Посетителям катка или имуществу катка.

- В случае утери или порчи коньков, взятых на прокат, защитного инвентаря Посетитель обязан возместить материальный ущерб в размере стоимости испорченного инвентаря.

6. Посетитель обязан сдать коньки и экипировку непосредственно после окончания катания.

7. Перед тем, как взять коньки и экипировку в прокат, Посетитель обязан осмотреть их, т.к. факт оплаты проката означает, что коньки, экипировка находятся в надлежащем техническом состоянии.

8. Посетители ледового катка обязаны соблюдать все правила безопасности и проявлять осторожность во время катания.

9. Если во время катания на школьном катке случилась травма, при необходимости, пострадавшему может быть оказана помощь в школе (в дневное время), где находится медицинский кабинет, или попросить дежурного по школе вызвать машину «Скорой помощи».

## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И АККУРАТНЫ НА ЛЬДУ!

### Правила безопасности при катании с горок (Памятка для родителей)

Катание с горок любимое многими зимнее развлечение. Но не стоит забывать, что вместе с тем ледяная горка это место повышенной опасности.

По данным травматологов Филатовской и Морозовской больниц, участились случаи детских травм из-за тюбингов, признанных самыми опасными средствами для спуска с горок.

*Убедитесь, что ваш ребенок хорошо знает правила безопасного поведения на горках.*

#### **Общие правила безопасности при катании с горок**

- С малышом младше 3-х лет не стоит идти на оживленную горку, с которой катаются дети старше 7-ми лет.
- Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с нее без ребенка испытайте спуск.
- Если ребенок уже катается на разновозрастной оживленной горке, обязательно следите за ним.  
*Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освободить путь.*
  - Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.
  - Не оставляйте детей одних, без присмотра.
  - Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немногочисленных местах, где нет деревьев, заборов и других препятствий.
  - Перед катанием лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.

#### **Правила поведения на оживленной горке**

- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только там, где есть ступеньки; запрещено подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- Не съезжать, пока не отойдет в сторону тот, кто спускается впереди.
- Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатиться в сторону.
- Нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- Не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед как при спуске, так и при подъеме.
- Не перебегать ледяную дорожку.
- Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только после этого съезжать.
- Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т. д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Избегать горок с неровным ледовым покрытием.
- При травме немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова **112,103**.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

#### **Средства для катания с горок**

Сегодня огромный выбор средств для катания с горок. *Делая выбор в пользу одного из них, обратите внимание на его безопасность для ребенка на случай непредвиденного падения, столкновения с крупным объектом и т. д.*

**Ледянка пластмассовая:** рассчитана на детей от 3-х лет, малышам младшего возраста трудно ими управлять. Самое простое и дешевое приспособление для катания с горок зимой.

Предназначены для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам.

#### **Возможная опасность:**

1. ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть на нее с ногами;

2. ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т. к. любой резкий подскок на горке может повредить копчик и позвоночник ребенка;
3. ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу, поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят;
4. могут стать неуправляемыми на большой горке;
5. могут заваливаться на бок и закручиваться.

*Среди пластиковых ледянок наиболее безопасный вариант ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить.*

**Санки** рассчитаны на одного-двух малышей возрастом от 4 до 10 лет. Обычные санки подходят для снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами.

Чтобы избежать опасного столкновения лучше всего завалиться на бок.

*Для катания с горок предпочтительнее санки.*

Несмотря на всю их жесткость, есть возможность контролировать направление движения. Позволяют принять анатомически правильную позу, по сравнению с другими средствами для катания, что снижает вероятность травм.

**Возможная опасность:**

1. следить за тем чтобы ребенок не запутался ногой в полозьях во время движения или слезая с санок.

**Снежокат** рассчитан на одного-двух малышей в возрасте от 5 до 10 лет.

**Возможная опасность:**

1. снежокаты могут цепляться передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачиваться;
2. со снежоката трудно слезть на большой скорости, а скорость он развивает немалую на любом склоне и быстро разгоняется;
3. тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить;
4. если взрослый едет с высокой горы вместе с ребенком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться, в случае опасности, им будет очень трудно.

**Ватрушки** рассчитаны на возраст, когда ребенок дотягивается до ручек и крепко за них держится. Ватрушка легкая и отлично едет даже по ненакатанной горке.

*Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов, где нет препятствий.*

**Возможная опасность:**

1. как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снежокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно;
2. на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника;
3. могут закручиваться вокруг своей оси во время спуска;
4. неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством;

Хороший вариант ватрушки маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) завалиться на бок (слезть) легко.

**Правила безопасности при катании на тюбинге**

*Катание на тюбинге это один из самых травмоопасных видов отдыха. Поэтому правила безопасности при катании на тюбинге стоит выделить отдельно.*

- Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
- Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.
- Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.
- Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.
- Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайтесь внимание на других людей. Перед тем как спуститься, убедитесь, что перед вами никого нет, особенно детей.

- Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.
- Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.
- Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой ватрушку.
- Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.
- Помните о том, что ребенка может закрутить, и он перестанет ориентироваться в пространстве.

### **Какие травмы чаще всего получают дети при катании с горок?**

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы, кроме того, можно получить перелом позвоночника.

Еще варианты травм это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.

*Все это результат катания на различных неуправляемых средствах.*

По данным отделения травматологии и ортопедии Детской областной больницы, подавляющее количество повреждений позвоночника в зимний сезон были получены детьми именно после катания на ватрушках.

### **Советы от детских травматологов**

1. всегда лучше перестраховаться и обратиться к врачу, даже если вам кажется, что травма у ребенка не опасная;
2. не стоит ждать несколько дней и выбирать удобное время для визита в травмпункт;
3. если родители не знают, как действовать, лучше посоветоваться с врачом: вызывайте скорую опишите подробно, что случилось, и спросите, как лучше поступить;
4. в некоторых случаях поднимать ребенка опасно для его здоровья, если есть подозрения что травма довольно сильная, лучше оставить его в лежачем положении. Главное аккуратно переместить ребенка в безопасное место до приезда скорой помощи. Чтобы ребенок не замерз, подстелите под него теплые вещи.

Автоматизированная система вызова оперативных служб. С любого телефона, в том числе, при отсутствии сим-карты 112, Скорая медицинская помощь 103

**И еще очень важно подготовиться к катанию с горок, установленных на городских площадях и во дворах:**

**Обратить внимание на наличие ограждающих устройств, сигнальных лент при проведении работ в зоне спуска, прекратить спуск и начинать катание при отсутствии автотранспорта площадке.**

**Выбирайте горки, которые не выходят своим скатом на дорогу или улицу, по которой ездят машины. Трассу, по которой вы будете катиться, не должны перекрывать деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы, иначе, столкнувшись с ними, можно вылететь из седла и получить травму.**

Если Вы пришли на профессиональные горки, прежде чем выпустить Вас на трассу, Вас должны проинструктировать, как пользоваться средством для катания с горы и какая вас ждет трасса. В любом случае садиться на санки, ледянки или на тюбинг нужно как на стул, откинувшись назад, согнув ноги в коленях, и держаться за руль или ручки. Не стоит кататься лежа, особенно вперед головой или прыгать с разбегу, расквашенный нос никого не украсит. В состоянии алкогольного опьянения тоже тяжело контролировать процесс, в таком состоянии не стоит испытывать случай.

### **Памятка при катании и обучении на сноуборде**

1. Выбрать правильный склон для своего уровня катания.
2. Не переоценивать свои силы и учитывать внешние условия (лед, туман и т. п.), контролировать скорость.

3. Соблюдать правила катания (это как правила дорожного движения + просто обычная вежливость).
  4. Использовать защиту - защита запястья, наколенники и шлем рекомендуются.
  5. Проверять исправность креплений.
  6. Правильно падать.
  7. Возьмите несколько уроков у инструктора.
  8. Не сидите на склоне, особенно прямо посередине. Останавливайтесь только сбоку, стоя лицом к склону, следите за едущими сверху. Задняя нога должна быть отстегнута на трассе подъемника.
  9. Доска должна быть прикреплена к переднему ботинку лишем. Класть доску на склоне скользком вверх и креплениями в снегу.
  10. Перед сменой направления движения, особенно в бэксайт повороте, оглянитесь назад, чтобы проверить не едет ли кто-нибудь сзади.
- Как инструктор предотвращает травмы при обучении - предотвращение травм при обучении, думаю, главная задача, стоящая передо мной, как инструктором. Во многом это не только текущая задача (предотвратить травму на занятиях), но и общая - научить приемам безопасности и правилам поведения на склоне и в горах, разъяснить необходимость пользоваться защитным снаряжением. На занятиях тренер обязан настаивать на применении наколенников, налокотников, защиты кистей, копчика и это помогает в 99,9% случаев предотвратить травмы или уменьшить их последствия. При самостоятельном катании шлем 100% обязателен!
- В дальнейшем каждому следует внимательно отнестись к вопросу собственной безопасности и приобрести защитные приспособления самому. Инструктор должен научить человека правильно выбрать склон при самостоятельном катании и группироваться при падении. Набор инструктора, выдаваемый ученику - наколенники и налокотники, шлем, легко надеваемые защитные шорты на разъемных ремешках или просто квадратная подушка с ремешками.

### **Какую личную защиту приобрести**

Что нужно купить для предотвращения травм на сноуборде:

1. Шлем
2. Защитные шорты.
3. Наколенники. Можно использовать для роликовых коньков.
4. Защиту кисти. Можно опять таки использовать роликовую или купить специальные перчатки с защитными вставками.
5. Можно купить защиту на спину - "черепашку".

### **ПАМЯТКА по безопасности при сходе снега с крыш зданий (рекомендации МЧС РФ)**

В зимнее время на крышах зданий скапливается большое количество снега и наледи, а также образуются сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падение сосуллек. Находясь в опасной зоне можно получить от падающего снега и сосуллек тяжелые и опасные травмы и даже погибнуть.

#### **Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:**

1. Не приближаться к домам со скатными крышами, с которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах детям;
2. Не следует оставлять автомобили вблизи зданий и сооружений, на карнизах которых образовались сосульки и нависание снега;
3. Избегать нахождения вблизи линий электропередачи, карнизов зданий и других объектов, с которых возможен сход снега;
4. При наличии ограждения опасного места не пытаться проходить за ограждение, а обойти опасные места другим путем;
5. Не ходить по улице в наушниках, вы не услышите шума падающего снега с крыши;
6. 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, козырёк крыши послужит укрытием;

7. После падения снега и льда с края крыши снег и лед могут сходиться и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места;

8. Если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, необходимо немедленно вызвать скорую помощь.

### **ПАМЯТКА по безопасному поведению в сильные морозы (рекомендации МЧС РФ)**

При сильных морозах может возникнуть **гипотермия** - выраженное снижение внутренней температуры тела. Врачи советуют малышам, дедушкам с бабушками, людям, принимающим антидепрессанты, таблетки от "давления", а также рыбакам и охотникам в морозные дни оставаться дома. Иначе существует риск получить обморожения и переохлаждение. Кстати, первые признаки переохлаждения организма - озноб, частое мочеиспускание. В таких случаях надо срочно вернуться в теплое помещение. Умеренная гипотермия характеризуется неспособностью сосредоточиться, неловкостью движений, негативным отношением к окружающим. В этом случае спастись можно горячим чаем и пищей. При глубокой гипотермии человек теряет сознание, в таком случае срочно вызывайте "скорую", самим тут не справиться. Тем же, кто все-таки вынужден находиться на улице, надо запомнить **6 основных правил поведения в сильный мороз**:

**Первое правило поведения** — обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Однако не всякая: капустный лист для этого не годится, понадобится сало. Жир — лучший источник для выработки внутренней энергии. Если по какой-то причине нельзя есть жиры, их нужно заменить на белковую пищу животного происхождения, например, мясо. Обязательно горячий чай или кофе. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.

**Второе правило поведения** — нужно постоянно двигаться. Нельзя стоять на одном месте, тем более, прислоняться или садиться на холодные, особенно, металлические предметы. В этот момент человек теряет собственное тепло, отдает его более холодной поверхности. Этот процесс убыстряется, если одежда мокрая. Даже намочшая от пота футболка под курткой может ускорить процесс снижения внутренней температуры.

**Третье правило поведения** — нужно тепло одеваться. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. Нужна рыхлая шерстяная одежда не менее трех слоев. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки, теплая и просторная обувь, теплый головной убор. Это обязательно! С незащищенной поверхности кожи тепло улетучивается еще быстрее из-за испарения пота. А через непокрытую голову мы теряем 17% тепла всего организма! Потерять его можно и в том случае, если в организме нарушается циркуляция крови. Вот почему особенно тепло должны укутываться люди пожилого возраста, малыши, и те, кто страдает заболеваниями, связанными с нарушением циркуляции крови — с тем же атеросклерозом, к примеру. Они могут пострадать от холода и при небольшой минусовой температуре.

**Четвёртое правило поведения** — берегите уши, нос, щеки и пальцы. Они в первую очередь предрасположены к обморожению.

**Пятое правило поведения** — постарайтесь не надевать на улицу серьги и кольца. Обладая высокой теплопроводностью, металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение. А кольца затрудняют циркуляцию крови в пальцах, и они еще больше мерзнут даже в варежках.

**И шестое правило поведения** — на морозе нельзя курить. Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.

Переохлаждение может привести к летальному исходу. При температуре тела ниже 31°C пострадавший находится без сознания, его мышцы скованы суровыми спазмами, а челюсти крепко сжаты. Дыхание едва заметно, пульс 32-36 ударов, артериальное давление низкое или не обнаруживается, а зрачки расширены. В таком состоянии происходит остановка сердца. Если вам

встретится лежащий на тротуаре человек в таком состоянии — вызовите "скорую", тем самым Вы спасёте человека от смерти.

### ***Первая помощь при обморожениях***

При обморожении очень часто переохлаждается весь организм. Поэтому первая помощь заключается в быстром возобновлении кровообращения и согревании пострадавшего.

Если обморожения незначительны, можно согреть пальцы рук, спрятав их под мышки, если обморожен нос, тепла руки будет достаточно, чтобы согреть его. Не позволяйте согретому участку кожи замерзнуть снова. Чем чаще ткань замерзает и согревается, тем серьезнее может стать повреждение. Легкие обморожения проходят сами по себе через 1-2 часа. Если после растирания неподвижность не проходит, обратитесь к врачу.

Для согревания потерпевшего нужно занести в теплое помещение, освободить от обуви и одежды. Не следует помещать больного возле источника тепла (батареи, обогревателя, камина, огня, горячей печки) или использовать фен: потерпевший не чувствует обмороженную ткань и может легко получить ожог. Теплового одеяла, горячего чая или молока будет достаточно. Если на обмороженном участке нет пузырей или отека, протрите его водкой или спиртом и чистыми руками сделайте массаж отмороженной части тела, движениями по направлению к сердцу. При появлении пузырей массаж делать нельзя, иначе можно занести инфекцию и причинить ненужную боль. Очень часто до появления чувствительности кожу растирать необходимо долго, пока она не станет красной, мягкой и теплой. Массаж нужно делать очень осторожно, чтобы не повредить сосуды.

Если обморожены щеки или нос, отогревание можно сделать, растирая их на морозе, и затем отнести пострадавшего в помещение. Не рекомендуется растирать отмороженные участки снегом. Снег способствует еще большему охлаждению, а острые льдинки могут поранить кожу. Согревание можно проводить и в теплой воде комнатной температуры, осторожно массируя кожу. Вода не должна быть ни очень теплой, ни очень холодной. Температуру воды следует повышать постепенно, начиная с комнатной 18-20°C, и доводить ее до температуры тела 37°C. В это же время больному дают горячее питье. Процесс согревания может сопровождаться острой жгучей болью, появлением опухоли, изменением цвета. Согревание продолжают до тех пор, пока кожа не станет мягкой и чувствительной.

После теплой ванны необходимо аккуратно вытереть больного, отмороженный участок, если отсутствуют пузыри, протереть спиртом и наложить стерильную повязку и тепло укутать. Не рекомендуется использовать мази, так как они могут усложнить дальнейший осмотр и обработку врачом. После оказания первой помощи больного необходимо быстро доставить в больницу!

### ***Как стать морозоустойчивым?***

- Тренируйте сосуды. Для этой цели полезно закаливание, контрастный душ по утрам и успокаивающая теплая ванна с морской солью перед сном.

- Носите термобелье, если на морозе вам приходится проводить много времени.

- Принимайте витамины: А, С, Е и РР обладают свойством укреплять стенки сосудов.

- Для профилактики простудных заболеваний на помощь придут натуральные иммуностимуляторы: эхинацея, мед, прополис, чеснок.

— Включите в рацион «согревающую» пищу: ешьте больше овощей и фруктов, особенно имеющих красную и сине-фиолетовую окраску — такие дары природы хорошо действуют на сосуды. Также полезны цитрусовые, яблоки, абрикосы и т.д. Людям с плохой переносимостью холода следует чаще есть гречку, богатую рутином, который укрепляет стенки капилляров. Полезен хлеб из цельных пшеничных зерен, которые содержат большое количество цинка, также необходимого для сосудов. В холодную пору незаменимы продукты, богатые ненасыщенными жирными кислотами. Это жирные сорта рыбы, кукурузное, соевое, рапсовое или кунжутное масло. А перед тем как выйти на мороз, надо плотно поесть горячего, лучше жирного бульона. Жир даст дополнительную энергию, которая уйдет на поддержание внутренней температуры.

— Согревайте замерзшие конечности точечным массажем. Причем массировать надо... пальцы рук. Прямо по центру верхней фаланги среднего пальца находится точка «чжун-чун». Здесь и расположен волшебный «обогреватель». Хорошо помассируйте эти точки на обеих руках, и уже через минуту по всему телу разольется тепло и отлично прогреет даже ноги. Если же вы все-таки серьезно замерзли, не трите пострадавшие места руками, а тем более спиртом или снегом.

**Соблюдайте правила поведения на морозе и будьте здоровы!!!**

**Примерный Инструктаж для родителей (законных представителей)  
по правилам безопасного следования учащихся «Дом – Школа – Дом»**

1. Сообщите своему ребенку, ученику(це) \_\_\_\_\_ класса МБОУ СОШ (ООШ) № \_\_\_\_\_ маршрут безопасного пути «Дом – Школа – Дом», учитывая при этом количество переходимых дорог. Проинструктируйте детей о правилах перехода через дорогу.
2. После окончания уроков учащиеся \_\_\_\_\_ класса должны вернуться домой вовремя – после 6 урока в \_\_\_\_\_, после 7 урока в \_\_\_\_\_. Проверьте возвращение Вашего ребенка домой. В случае если Ваш ребенок задержался (зашел к другу или подруге), то проинструктируйте, что он должен Вам сообщить об этом.
3. Если Вашего ребенка нет в ожидаемое время, не упускайте время, позвоните его (ее) другу (подруге), сообщите классному руководителю и далее, в случае отрицательного результата действуйте только в интересах собственного ребенка.
4. Если у Вас есть возможность отвезти (забрать) Вашего ребенка в школу (из школы), то прибегните к этой возможности. Это будет лучше для Вас и Вашего ребенка!
5. Создайте для Вашего ребенка комфортный микроклимат, чтобы ему (ей) было приятно возвращаться домой!

С инструктажем ознакомлен \_\_\_\_\_

Инструктаж провел классный руководитель \_\_\_\_\_ кл. МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_  
/ \_\_\_\_\_ /

Заместитель начальника МКУ УО

Р.С.Щеглова

**Правила поведения на водоемах в зимний период  
(рекомендации МЧС РФ)**

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

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
3. 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 следует 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.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.
- 9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.**
10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.
11. Необходимо хорошо знать водоем, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.
12. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.
13. Определите с берега маршрут движения.
14. Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.
15. Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.
16. Если вы идёте группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров.
17. Если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук.
18. Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше - волоките на веревке в 2-3 метрах сзади.

19. Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней, но не бейте ею лед перед собой - лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли.
20. Не подходите к другим участникам похода ближе, чем на 3 метра.
21. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмёрзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.
22. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.
23. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.
24. Обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску.
25. Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди)

### **Оказание помощи провалившемуся под лед:**

#### **Самоспасение:**

- Не поддавайтесь панике.
- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.
- Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
- Зовите на помощь.
- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех тепловотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.
- Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
- Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

#### **Если вы оказываете помощь:**

- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

#### **Первая помощь при утоплении:**

- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
- Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
- При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

### **Отогревание пострадавшего:**

1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.
3. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

### **Выживание в холодной воде.**

1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин. теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.
2. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.
3. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

### **Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?**

1. Перехватывает дыхание.
2. Голову как будто сдавливает железный обруч.
3. Резко учащается сердцебиение.
4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.
5. Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.
6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.
7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается

до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

### **Основные причины смерти человека в холодной воде:**

Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.

Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовый шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.

Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.

Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее (!), так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

### ***Родители и взрослые!***

***Особенно хочется напомнить вам о тех, кто вызывает наибольшее беспокойство - о детях! Не упускайте возможности предупредить дочь или сына об опасностях, которые таят в себе замёрзшие водоемы.***

***Не допускайте бесконтрольного нахождения и игр детей вблизи водоемов, разъясните им смертельную опасность пренебрежения данными рекомендациями.***

**Если Вы стали очевидцем несчастного случая на водном объекте или сами попали в аналогичную ситуацию и существует возможность о происшествии, срочно обращайтесь за помощью**

Заместитель начальника МКУ УО

Р.С.Щеглова

Приложение 3 к приказу МКУ УО  
От 01.11.2019 № 715

**Помните! Вызов экстренных служб бесплатен**

**Службы городской экстренной помощи (вызов с городского телефона):**

01 или 101 - Пожарная охрана и спасатели

02 или 102 - Полиция

03 или 103 - Скорая помощь

04 или 104 - Аварийная служба газовой сети

## **Вызов экстренных служб с телефонов операторов сотовой связи (МЕГАФОН, МТС, Билайн, Теле2)**

101 — Вызов пожарной охраны и спасателей

102 — Вызов полиции

103 — Вызов скорой помощи

104 — Вызов аварийной газовой службы

## **Вызов экстренных служб через номер 112**

Для экстренного вызова специальных служб также работает номер 112. На русском и английском языках.

После соединения необходимо нажать на телефоне:

клавиша «1» — Вызов пожарной охраны и спасателей

клавиша «2» — Вызов полиции

клавиша «3» — Вызов скорой помощи

клавиша «4» — Вызов аварийной газовой службы

Если не нажимать ни какую клавишу, соединение произойдет с единой дежурно-диспетчерской службой (ЕДДС) муниципального образования

Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен:

- при отсутствии денежных средств на вашем счету,
- при заблокированной SIM-карте,
- при отсутствии SIM-карты телефона.

**Телефоны вызова этих служб действительны для всех регионов РФ.**

Заместитель начальника МКУ УО

Р.С.Щеглова

Приложение 4 к приказу МКУ УО  
От 01.11.2019 № 715

## **ПАМЯТКА Правила поведения при гололеде**

Гололед – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, образующий скользкую поверхность. Гололед возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего, это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. Гололед является причиной чрезвычайных ситуаций. По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности

– или сам поскользнешься и упадешь, или на тебя наедут. С наступлением холодов значительно увеличивается количество уличных травм, связанных с гололёдом: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

### **Правила поведения при гололеде:**

Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.

Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и тем более не бегите.

Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Заместитель начальника МКУ УО

Р.С.Щеглова

Приложение 5 к приказу МКУ УО

От 01.11.2019 № 715

## **Памятка**

### **Безопасность на льду для школьников**

Ребята! Многие из вас в свободное время отправляются на прогулки к замерзшим рекам и озёрам, чтобы покататься на лыжах, коньках, санках или просто побегать по льду. Но, чтобы не испортить себе отдых и не попасть в сложную, трагическую ситуацию – необходимо знать о мерах предосторожности на льду.

Следует помнить:

1. Нельзя устраивать горки, где спуск ведет к замерзшей воде.
2. Нельзя кататься на коньках, лыжах и санках, выезжая на замерзшую реку, озеро, пруд.
3. Нельзя ходить по льду, а особенно переходить замерзшую реку, любой водоем.
4. Нельзя выходить на лёд, где сидят любители рыбной ловли. Рыбаки бурят лунки, эти лунки может заporошить снегом, и, если наступить в такую лунку, то можно провалиться под лёд.
5. Нельзя собираться на льду большими группами на одном участке.

6. Нельзя играть и кататься возле рек, озёр, прудов: кромка берега со снегом и льдом, даже под небольшой тяжестью, может легко обрушиться, потому что подмывается водой (зимой бывает оттепель, лёд подтаивает и становится рыхлым, хрупким).
7. Очень опасно проверять прочность льда ударами ноги.
8. Очень опасно находиться на замерзшей реке, водоеме в местах, где выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи, теплые воды промышленных предприятий.
9. Осторожным следует быть на замерзшей реке, любом водоеме в местах покрытых толстым слоем снега - под толстым слоем снега, особенно когда оттепель, лёд может таять.
10. Переходить водоемы можно только по специально оборудованным ледовым переправам и в сопровождении взрослых!

Заместитель начальника МКУ УО

Р.С.Щеглова