



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Чтобы избежать неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные правила техники безопасности. **Во-первых**, если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.

Во-вторых, носите только удобную обувь. К сожалению, современная модная обувь только усугубляет травмоопасную ситуацию. Высокий тонкий каблук и длиннющий узкий мыс, иногда загибающийся кверху, — это именно то, что нужно для падения и получения ушибов, вывихов и переломов ног. Расстаньтесь с сапогами на высоких каблуках. Сапоги должны быть устойчивыми — либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3–4 см. Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить. **Причиной падения и последующих травм может стать** сумка на длинных ручках, если она сильно нагружена. Такая сумка смещает центр тяжести, не позволяет вам вовремя сманеврировать, если вы поскользнулись, и, что называется, «тянет» вас вниз. В связи с этим откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.

Помимо различных механических травм зима может нанести вам и **термическую травму**, связанную с воздействием низких температур. Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре, близкой к нулевой. Для этого достаточно совпадения таких факторов, как влажный воздух, относительно низкая температура и холодный ветер. Отморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки. Запомните, что ни в коем случае нельзя погружать отмороженную конечность в холодную воду или растирать отмороженную часть тела снегом. Это может привести к дальнейшему охлаждению и лишь усугубит положение. Отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду, а к отмороженному участку тела надо приложить теплый водный компресс (вода должна быть не горячей, а чуть теплой). После этого можно очень осторожно растереть отмороженный участок до легкого покраснения кожи и наложить асептическую повязку.

Отморожению способствует ношение тесной, затрудняющей кровоснабжение одежды, обуви и перчаток. Нельзя также целый день находиться в теплом помещении в зимней обуви. В тепле ноги потеют, обувь насыщается влагой, поэтому при выходе на улицу ноги быстро замерзают. Надо обязательно переобуться в помещении.

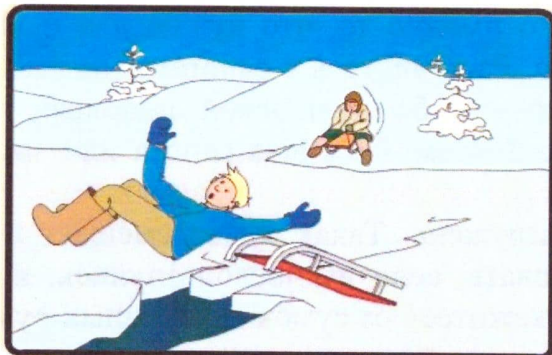
ПРАВИЛА поведения на водоемах в зимнее время



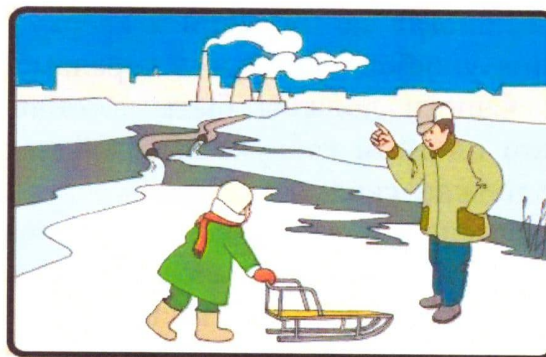
**Не выходите на лед в одиночку!
Не проверяйте прочность льда ногами!
Будьте внимательны, осторожны и
готовы в любую минуту к опасности!**



**Будьте осторожны!
Под снегом могут быть полыньи,
трещины или лунки!**



**Внимание! В таких местах под
снегом могут быть глубоки трещины
и разломы.**



**Осторожно! В этих местах даже в
сильный мороз тонкий лед!**



**Внимание! Если под вами затрещал
лед и появились трещины не
пугайтесь и не бегите от опасности!
Плавно ложитесь на лед и
перекатывайтесь в безопасное место!**



**Помните! Быстрое оказание помощи
попавшему в беду возможно только в
зоне разрешенного перехода!**