Памятки и инструкции для учащихся и родилетей в зимний период



**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА\* (ГОЛОЛЕДИЦЫ\*\*)**

**\*ГОЛОЛЕД** – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0 oС до минус 3 oC. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

**\*\*ГОЛОЛЕДИЦА** – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

# КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

* Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).
* Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. 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.
* Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

# КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

# Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

# Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с исковым заявлением о возмещении ущерба.

**Инструкция о правилах поведения на катке, ледяной горке и во время гололедицы:**

На ледяной горке:

* при катании с горы не прыгать с обочин,
* не кататься с горы, стоя на ногах,
* при подъёме на гору пользоваться ступеньками,
* скатываться через определённый промежуток времени по одному или небольшими группами.

На катке:

* выбирать ботинки на размер больше размера ноги,
* шнуровать необходимо так, чтобы нижняя и верхняя части ботинка были не сильно затянуты, средняя же наоборот,
* при побледнении кожи, покалывании, чувстве анемия - растереть это место рукой,
* на ледяной площадке не толкаться.

Во время гололедицы:

* необходимо выбирать место для прогулки и игр более безопасное, где нет льда,
* выходя из здания гимназии, двигаться по дорожкам, посыпанным песком,
* не стоять, не играть под навесом, карнизом, с которых свисают сосульки и ледяные глыбы.

**Инструкция по правилам поведения на льду**

* Лёд можно считать прочным, если его толщина не менее семи сантиметров – он может выдержать человека. Для группы людей, а также для устройства катка безопасен лёд толщиной не менее двенадцати сантиметров.
* Наиболее прочный лёд имеет синеватый или зеленоватый оттенок, а матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадёжен.
* Хрупкий и тонкий лёд обычно бывает в тех местах, где в него вмерзают ветки, доски и другие предметы, а также вблизи кустов, деревьев и камыша.
* Непрочен лёд около стоков вод у заводов и фабрик, а также в местах впадения ручьёв или там, где бьют ключи.
* Следует обходить участки, запорошенные снегом или покрытые сугробами. Лёд под снегом всегда тоньше.
* Очень осторожным следует быть в местах, где лёд примыкает к берегу. Здесь лёд, как правило, менее прочен, и в нём могут быть трещины.
* Особенно опасен лёд во время оттепели.
* Прежде, чем ступить на лёд, посмотрите, нет ли поблизости тропы или свежих следов – лучше двигаться по ним, так как этот путь проверен.
* Если следов нет, надо внимательно осмотреться и наметить свой маршрут так, чтобы избежать мест, где может быть слабый лёд.
* Следует взять с собой крепкую палку и с её помощью проверять прочность льда. Если после удара палкой о лёд появится вода, нужно сразу же возвращаться к берегу. Причём старайтесь скользить ногами, не отрывая подошв ото льда.

**Памятка безопасного поведения при снежных заносах\*, метелях\*\***

**\* ЗАНОС СНЕЖНЫЙ** - это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега, при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

**\*\*МЕТЕЛЬ** – перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков.

# 1.1 КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МЕТЕЛЯМ И ЗАНОСАМ

Если Вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком. Включите радиоприемники и телевизоры – по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

# 1.2 КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда Вы идете и когда вернетесь. В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом. Если Вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место Вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели. Если Вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем. Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми Вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

# 1.3 КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

Если в условиях сильных заносов Вы оказались блокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Сообщите в управление по делам ГО и ЧС или в администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки. Если самостоятельно разобрать снежный занос не удается, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Включите радиотрансляционный приемник (телевизор) и выполняйте указания местных властей. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

# 1.4 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.