



## ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

### Внимание! Зима – сезон повышенного травматизма

Для предупреждения зимнего травматизма соблюдайте простые правила:  
Зимняя обувь должна быть не только теплой, но и удобной, нескользкой и на плоской ребристой подошве.



1. Ходить в гололедицу нужно немного скользя, как будто на маленьких лыжах. Желательно идти, как можно медленнее и мелкими шажками. Старайтесь обходить явные участки гололеда. Запомните, чем быстрее вы идете, тем больше вы рискуете упасть.



2. При занятиях зимним спортом нужно соблюдать технику безопасности. Пользоваться защитными аксессуарами (шлемы, налокотники, наколенники, и т.д.).
3. Важно научить ребенка технике безопасности при катании на санках, лыжах и коньках. Обеспечить детей необходимыми средствами защиты.



*Помните: повышенное внимание и осторожность являются главными средствами для профилактики зимнего травматизма!*

*Не болейте! Радуйтесь зиме!*

**Номера вызова экстренных оперативных служб.**



**101**

*Пожарная охрана  
и спасатели*

**01**



**103**

*Скорая помощь*

**03**



# Несколько правил катания на тубе

## Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад



**На живот ложиться ни в коем случае нельзя**

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

## Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



**Кататься желательно по одному**  
(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)

Алексей СТЕФАНОВ

# ЗИМА ПРЕКРАСНА, КОГДА БЕЗОПАСНА!

**Осторожно! Сугроб — помеха обзору!**  
Прежде чем выходить на проезжую часть, выявляй из-за препятствия и посмотри, что там за...  
За сугробом, за стоящей заснеженной машиной.

**Такая горка опасна!**  
Есть риск скатиться с неё на проезжую часть прямо под колёса едущей машины!  
Помни, зимой тормозная путь у автомобилей увеличивается!

**Особое предупреждение!**  
Если везёте санки с ребёнком по тротуару, перед «зеброй» обязательно остановитесь, пусть ребёнок встанет с саней, возьмите его за руку и только так идите через дорогу.

**Играть в снежки рядом с проезжей частью опасно.**  
Снежок, попавший в лобовое стекло движущегося автомобиля, может стать причиной ДТП!

**Выбирай безопасное место для игр и развлечений:**  
парк, сквер, детскую площадку — те места, где нет транспорта.

**Катайся на лыжах и санках вдали от дороги.**  
Ни в коем случае не переходи проезжую часть на лыжах.  
Перед переходом необходимо отстегнуть крепления и нести лыжи в руках.

# БЕЗОПАСНЫЙ ЛЕД



## СОСУЛЬКИ. ГОЛОЛЕД



- На улице держись подальше от домов. С крыши может упасть сосулька или обвалиться снег.
- Не входи в огражденные зоны.
- На скользком тротуаре передвигайся небольшими шагами, ступая на всю подошву.
- Лучше идти по краю тротуара, там меньше раскатанного льда.
- По возможности держись за поручни, столбы, стены и другие опоры.
- Не держи руки в карманах.
- Лучшая защита от гололеда – это удобная обувь с шипами или ребристой подошвой.
- В момент падения старайся сгруппироваться, чтобы не удариться головой.
- Падай не на спину, а на бок.
- Старайся при падении не опираться на руку.



## ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

- Играть в хоккей и кататься на коньках нужно на специально оборудованных катках.
- Даже опытные хоккеисты надевают шлемы, наколенники и налокотники, бери с них пример.
- Нельзя кататься с горок, которые расположены рядом с проезжей частью.
- Когда играешь по двору, будь осторожен, здесь тоже ездят машины.
- Помни, ни один автомобиль не может остановиться сразу!



## ТОНКИЙ ЛЕД

- Выходить на тонкий лед нельзя!
- Не пытайся определить прочность льда, наступая на него.
- Но если ты оказался на льду, передвигайся мелким скользящим шагом.
- Если лед начал потрескивать, немедленно отойди назад скользящим шагом, не отрывая ступней от льда.
- Если лед проломился, и ты попал в воду, кричи, зови на помощь!
- Постарайся самостоятельно выбраться на лед.
- Без резких движений наползай грудью или накатывайся боком на край льда.
- Поочередно вытаски на поверхность ноги.
- Выбравшись из полыньи, откатись или оттолкнись от нее.

# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В зимнее время



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
**КОРПОРАТИВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



- ✓ Не выходите из дома в гололедицу без особой надобности.
- ✓ Надевайте подходящую обувь с цепкой плоской подошвой.
- ✓ Выстраивайте свой пеший маршрут по тротуарам, очищенным от снега и льда.
- ✓ При движении по замерзшей дороге или тротуару перемещайтесь медленно, слегка скользя, как лыжник, наступая на лед всей поверхностью ботинка.
- ✓ При передвижении по скользкой лестнице прочно держитесь за поручни, длинные полы одежды приподнимайте, чтобы не был закрыт обзор.
- ✓ Используйте приспособления для хождения по льду: лейкопластырь, наждачная бумага, приклеенные к подошве, специальные устройства.

## Если Вы потеряли равновесие, постарайтесь упасть правильно.



- 1** Сгруппируйтесь: втяните голову в плечи, локти прижмите к бокам, кисти рук к животу.



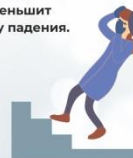
- 4** При падении на спину прижмите подбородок к груди и широко расставьте руки.



- 3** Напрягите мышцы и постарайтесь упасть на бок.



- 2** Присядьте, это уменьшит высоту падения.



- 5** При падении со скользкой лестницы, необходимо прикрыть голову и лицо руками. Не стоит пытаться затормозить падение расставлением конечностей. Это приведет к большему количеству травм.



Если вы упали и почувствовали сильную боль, а ушибленная конечность перестала полноценно выполнять свою функцию, следует вызвать бригаду скорой медицинской помощи. Не стоит легкомысленно относиться к возможным травмам при падении.

## о правилах катания с ледяной горки

- ❄ Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- ❄ Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- ❄ Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
- ❄ Не перебегать ледяную дорожку.
- ❄ Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- ❄ Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
- ❄ Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
- ❄ Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- ❄ Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
- ❄ При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.



### **Внимание!**

**Не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.**



**При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова по единому телефону **112****

Ежегодно жертвами дорожно-транспортных происшествий становятся более одной тысячи детей и подростков в возрасте до 16 лет. **ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА:** несоблюдение Правил дорожного движения, а также беспечность и недисциплинированность его участников.



## ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

- Помните, что осенью, зимой и весной дорога становится скользкой. В этих условиях есть опасность получить травму, а также, поскользнувшись, неожиданно оказаться перед движущимся автотранспортом. Скользкая дорога сложна как для пешеходов, так и для водителей автомашин: возрастает вероятность заноса транспортных средств, значительно увеличивается их тормозной путь, поэтому пешеход должен учитывать это при переходе проезжей части. Переход дороги перед близко идущим автомобилем всегда опасен, в мороз же, когда видимость у водителя ограничена, а сугробы сужают проезжую часть, тем более следует быть осторожным.
- Очень опасен буксирующий транспорт, ведь "вырваться иена" он может в любую сторону.
- Нельзя забывать, что ледяные горки рядом с дорогой очень опасны. Летящие по ним санки остановить невозможно! Так же опасно катание вблизи проезжей части на лыжах и коньках.
- Соблюдайте правила дорожной безопасности, не спешите и будьте внимательны!

## Уважаемые родители!

Следите за прогнозом погоды, чтобы правильно одеть детей. Детская одежда должна быть яркой, желательно без больших капюшонов, ограничивающих поле зрения, иметь светоотражающую полосу или фликер. Обувь должна иметь нескользкую, ребристую подошву.

Постоянно разъясняйте детям необходимость соблюдения Правил дорожного движения. Учите их ориентироваться в дорожной обстановке и сами будьте примером, прививая культуру поведения на дороге.

## Уважаемые водители!

Снижайте скорость при проезде возле детских образовательных учреждений и мест массового нахождения детей.

Помните, что от вашего строгого соблюдения Правил дорожного движения и умелых действий в нестандартных ситуациях зависит безопасность других участников движения.





## Ребенок получил травму. Как оказать первую помощь

### Травма головы

#### Если ребенок в сознании:

- ✓ Уложите, оцените характер повреждения.
- ✓ Обработайте ссадину антисептиком.
- ✓ Наложите повязку.
- ✓ Вызовите скорую.

#### Если ребенок без сознания:

- ✓ Вызовите скорую.
- ✓ Укройте и не двигайте ребенка.
- ✓ Следите за его дыханием и пульсом.
- ✓ Наложите повязку при кровотечении.

### Подозрение на перелом



- ✓ Вызовите скорую помощь.
- ✓ Отведите или отнесите ребенка в теплое помещение.
- ✓ Положите воспитанника на жесткую поверхность и зафиксируйте шею, если подозреваете травму спины или шеи.
- ✓ Снимите или разрежьте ножницами одежду, чтобы осмотреть место травмы.
- ✓ Зафиксируйте конечность выше и ниже повреждения.
- ✓ Положите холод на область травмы.
- ✓ Наложите давящую повязку при кровотечении.

### Язык примерз к металлу



- ✓ Зафиксируйте голову ребенка, чтобы исключить резкие движения.
- ✓ Полейте на язык теплой водой.
- ✓ Проверьте, нет ли повреждений языка.
- ✓ Отведите ребенка к медсестре, если есть кровотечение или не получается осмотреть рот.
- ✓ Дайте прополоскать рот антисептиком старшему ребенку, и теплое питье – младшему.
- ✓ Проследите, чтобы на несколько дней из рациона воспитанника исключили горячую пищу, кислые, острые и твердые продукты.

## **ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ БЕЗ ТРАВМ И НЕПРИЯТНОСТЕЙ!**



- Проверь исправность санок, крепления лыж, соответствие размеров коньков
- Обрати внимание, где находится «финиш» горки и нет ли на твоём пути деревьев и строений
- Если горка выходит на дворовую дорогу или проезжую часть – ищи более безопасное место
- Веди себя на горке аккуратно и дисциплинированно, не толкайся!
- Никогда не привязывай санки друг к другу
- Поднимайся на горку в стороне от того места, где с неё скатываются твои друзья
- Соблюдай очередность и интервалы спусков
- Береги лицо от попадания в него снежков, и никогда не целься в лицо по своим «противникам»
- На коньках катайся только в специально отведенных для этого местах



**Всегда будь осмотрителен  
и осторожен!**





## Памятка для родителей в зимний период времени.

### «Зимние травмы у детей»

#### Меры предосторожности

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени.

В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала. В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

#### Помощь при травмах

Главное, о чём следует помнить, нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

#### Растяжение связок

**Симптомы** - резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки. Что делать? Наложить повязку (*эластичный бинт*), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (*но не более чем на 1-2 часа*). Можно принять обезболивающее.

#### Вывих

**Симптомы** - сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава. Что делать? Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это



## Как нужно падать «правильно»?

- Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть — так уменьшится высота, с которой вы падаете. Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться — притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения — не бояться ушиба заранее.
- Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок.
- Если вы падаете на спину — прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте возможно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.
- Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги — это только увеличит количество переломов.





**Отправляясь с детьми на прогулку  
по замерзшему озеру,  
не забудьте оценить толщину льда!**

- Лед можно считать прочным, когда его толщина не менее 7 см для одиночных пешеходов и не менее 12 см для группы.
- Если приходится двигаться через водоем группой, необходимо соблюдать дистанцию не менее 5 м.
- Матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадежный лед, выбирайте более прочный, с синеватым или зеленоватым оттенком.
- Обходите участки, запорошенные снегом.
- Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.
- Помните, что во время оттепели лед особенно опасен.

