



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ



Не находишься под карнизами зданий.  
Снег и сосульки могут упасть!



Играя в снежки, не причиняй  
окружающим неудобств и травм.



Не пробуй снег и сосульки,  
не облизывай металлические предметы.



Не съезжай с горки стоя.  
Скатившись, сразу уходи в сторону.



Не играй и не катайся  
вблизи проезжей части.



Не сиди и не лежи на снегу,  
чтобы не простудиться.



Не выходи на лёд,  
не проверяй его на прочность.



В гололёд ходи осторожно,  
мелкими шагами.



Одевайся по погоде.  
Если промочишь одежду или обувь,  
смени их, чтобы не заболеть.



Отправившись на прогулку в лес  
или другое незнакомое место,  
не отставай от взрослых.



# КАК НАДО ПАДАТЬ



## ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).



## ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшись внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.

## ВНИМАНИЕ!

Все методы требуют предварительной тренировки!

## ПАДЕНИЕ НАЗАД

Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.

Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.



## СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)



# КАК НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ



## НА ЛОКОТЬ

Последствия: перелом ключицы.



## НА ВЫТЯНУТУЮ РУКУ

Последствия: перелом костей, образующих локтевой сустав (возможно, со смещением или осколками), травма запястья.



## НА ЯГОДИЦЫ

Последствия: компрессионная травма позвоночника.



## НА КОЛЕНУ

Последствия: травма коленной чашечки.



## УДАР О ЗЕМЛЮ

Последствия: сотрясение мозга.

# КАК СПАСТИСЬ В ГОЛОЛЁД



Чтобы пройтись по льду и не упасть, сохраняйте **центр тяжести над ногой, выставленной вперед**. Нога при этом должна находиться **под углом 90° к поверхности льда**.

Передвигаться следует осторожно, не торопясь, **наступая на всю поверхность подошвы**. Такая походка позволяет пингвинам свободно передвигаться по льду.



В гололед следует надевать **обувь на нескользкой подошве**. МЧС советует прикрепить на каблуки металлические набойки или поролон.

Пожилым людям стоит захватить с собой **трость с резиновым наконечником** или специальную палку с заостренными шипами. «Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения», - рекомендует ведомство.



Если вы упали и получили травму, обратитесь в **травмотологический пункт**. Там же вы сможете получить справку о травме или бюллетень, которые могут быть использованы при подаче в суд искового заявления о возмещении ущерба.

**Иск подается к организации, ответственной за уборку территории.**

## МОРОЗ, СУГРОБЫ, ГОЛОЛЕД...ЗИМА ИДЕТ!



# БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ



На речке ненадёжен лёд,  
Опасность смельчака там ждёт.  
Не хочешь ты попасть в беду —  
Не доверяй на речке льду.

Красиво — во дворе салют!  
Но где же безопасность тут?  
Не стой вблизи. В игрушки эти  
Запрещено играться детям.

На горках радуются дети —  
За безопасность мы в ответе!  
К дороге санки не пускай,  
В лесочек лучше заезжай.

На Новый год не ставим свечи —  
Нам лампочки украсят вечер.  
Но чтоб гирлянду подключить,  
Умелым папой нужно быть.

Но если кончилось бедой,  
Лёд проломился под тобой —  
Зови на помощь всех друзей  
И к берегу гребь скорей...

А коль случится так, что вдруг  
Провалится под лёд твой друг,  
Не паникуй и слёз не лей,  
Скорей звони, зови людей.

Страничка безопасности

Ирина ЧУТАЙ

## Зимние опасности

Валентин БЕРЕСТОВ

Не идёт и не едет,  
Потому что гололеда.  
Но зато отлично падает!  
Почему ж никто не радуется?

В прогнозе погоды ты услышал: «Завтра ожидается гололеда». Это значит, что на улице будет скользко — асфальт, земля, проезжая часть превратятся в один сплошной каток. Поэтому на улице нужно быть очень осторожным.

Смотри себе под ноги и обходи ледяные лужи.

Рисовала Светлана РЫЖИКОВА

Зимой с крыш домов свисают сосульки. Они очень опасны, так как могут упасть кому-нибудь на голову в любой момент. Если видишь, что над тобой сосульки, обойди стороной это место.

Наверняка некоторые твои друзья сбивают сосульки и пробуют их на вкус. Напомни им, что это очень рискованно: во-первых, можно простудиться, а во-вторых, замёрзшая вода в сосулке хоть и прозрачная на вид, но в ней полно вредных веществ, ведь она стекает с грязной крыши.

Соедини точки, чтобы закончить рисунок. Что следует сделать девочке?

Скоро наступит Новый год! Посмотри на картинку и выбери безопасные предметы, которые пригодятся тебе на празднике.

Ни в коем случае не бегай и не толкай прохожих — на льду очень легко упасть и получить серьёзную травму.

Иди маленькими скользящими шажками (как на лыжах).

Будь внимательным и осторожным, переходя проезжую часть, — на скользкой дороге машине очень сложно остановиться, ты можешь угодить под колёса.

Скажи, кому на картинке грозит опасность и почему. А кто поступает правильно?

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД

## 1 ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ

- не носите высокие каблуки
- выбирайте сапоги с толстой рельефной подошвой из пористого материала
- можно носить обувь с удобным каблуком или танкеткой не выше 3-4 сантиметров
- в сильный гололед используйте ледоступы

## 2 НЕ НОСИТЕ ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ НА ДЛИННОЙ РУЧКЕ

## 3 НЕ ПРЯЧЬТЕ РУКИ В КАРМАНАХ

## 4 СМОТРИТЕ ПОД НОГИ

- обходите скользкие места
- передвигайтесь небольшими скользящими шажками
- наступайте сразу на всю подошву
- ноги слегка согните в коленях, туловище - наклоните вперед