



# «Безопасность в гололёд.»

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!



Подготовил: 11 «В» класс

# Андрей Сметанин

Мама торопясь идёт.  
Раз!  
И мама – мамалёт.  
Папа быстренько идёт.  
Оп!  
И папа – папалёт.  
Кто-то бодро так идёт.  
Бах!  
И кто-то – ктотолёт.  
Разный дядятётелёт  
Оттого, что гололёд.  
... Лучше медленно идти,  
Если скользко на пути.



Наступает зима, первые заморозки, гололед...  
А гололед, как известно, опасная территория.

## Гололёд – это зимняя проблема.

Ежедневно  
десятки  
человек  
становятся  
жертвами  
гололеда и  
обращаются  
в  
травмпункты.



# Погода. Гололед: как обезопасить себя от травм?

Федеральная служба по гидрометеорологии  
и мониторингу окружающей среды

ГИДРОМЕТЦЕНТР  
РОССИИ

О погоде — из первых рук®

- Гололед - довольно частое атмосферное явление.
- Просматривайте прогнозы погоды заранее, предупреждения о заморозках и гололеде, на неделю вперед всегда есть на крупных Интернет-ресурсах.
- Предпринимайте меры для обеспечения личной безопасности заблаговременно.
- Существует несколько элементарных правил поведения на улицах в гололед, соблюдение которых поможет уберечь себя от серьезных травм.



## Правила техники безопасности



1. Носите только удобную обувь.
2. Старайтесь избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.
3. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
4. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
5. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.
6. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела немедленно направьтесь в травматологический пункт.



A white rectangular sign with rounded corners and a blue oval in the center. The text "ОСТОРОЖНО! ГОЛОЛЁД!" is written in red, bold, uppercase letters on the blue background.

**ОСТОРОЖНО!  
ГОЛОЛЁД!**

## Запомни и выполняй правила при гололеде:

- Не толкаться, не бегать по льду;
- Не играть на скользкой дороге;
- Не подставлять подножки товарищам;
- Идти осторожно;
- Не кататься;
- Если кто-то упал, помоги подняться;
- Звать на помощь взрослого!





**КОГДА ИДЕТЕ ПО ДВОРУ, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЗДЕСЬ ТОЖЕ ЕЗДЯТ МАШИНЫ. ПОМНИТЕ, НИ ОДИН АВТОМОБИЛЬ НЕ МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬСЯ СРАЗУ!**



**НА УЛИЦЕ ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДОМОВ. С КРЫШИ МОЖЕТ УПАСТЬ СОСУЛЬКА ИЛИ ОБВАЛИТЬСЯ СНЕГ. НЕ ВХОДИТЕ В ОГРАЖДЕННЫЕ ЗОНЫ. НА СКОЛЬЗКОМ ТРОТУАРЕ ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ НЕБОЛЬШИМИ ШАГАМИ, СТУПАЯ НА ВСЮ ПОДОШВУ.**



**В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ СТАРАЙТЕСЬ СГРУППИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ УДАРИТЬСЯ ГОЛОВОЙ. ПАДАЙТЕ НЕ НА СПИНУ, А НА БОК. СТАРАЙТЕСЬ ПРИ ПАДЕНИИ НЕ ОПИРАТЬСЯ НА РУКУ.**

# ГОЛОЛЕД

## ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ



**СПЕЦБУВЬ /  
НАКЛАДКИ НА  
ПОДШВУ**



**НЕ НЕСТИ  
СУМКИ  
В РУКАХ**



**БЕРЕМЕННЫМ  
ВЫХОДИТЬ  
В СОПРОВОЖДЕНИИ**



**ПОЖИЛЫМ  
ЛУЧШЕ  
ОСТАТЬСЯ ДОМА**



**НЕ ГУЛЯТЬ ПОСЛЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ  
АЛКОГОЛЯ**



**ИЗБЕГАТЬ ПРОГУЛОК В  
ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК**



**НЕ СПЕШИТЬ**



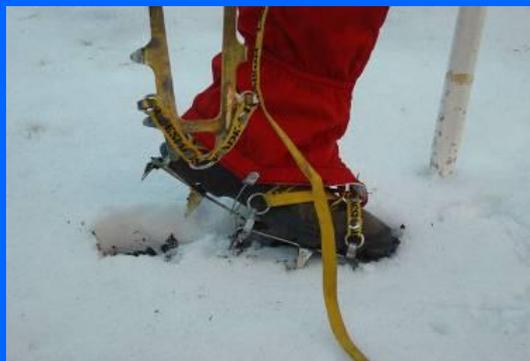
**ОКАЗЫВАТЬ  
ПОСТРАДАВШИМ  
ПОМОЩЬ**

# Если падения не удалось избежать



- Если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону, так как это делают хоккеисты.
- Неудачное падение на спину чревато травмой позвоночника, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья.
- Постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы. Если в момент соприкосновения с землей, вам удастся перекатиться (такой перекат существенно снижает силу удара), то, скорее всего, максимум что вам грозит – это синяк или небольшой ушиб.

# Какую выбрать обувь в гололед?



**Обувь должна быть удобной и устойчивой**

**Спасибо за  
внимание!**