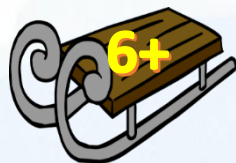


Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
города Смоленска
центральная детская библиотека имени А.В. Мишина

Твоя безопасность: правила поведения зимой на улице

ПАМЯТКА

Смоленск, 2021



Зима - хорошее время для прогулок. В это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить на горку и поиграть в снежки. Но если пренебрегать правилами безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с полученными травмами.

Правила безопасной прогулки

Считается, что обморожение можно получить только при очень низкой температуре. Но при сильном ветре и большой влажности отморозить уши, нос и пальцы можно, даже если температура выше нуля. Если вы собрались на прогулку, подготовьтесь:

Вместо перчаток носить варежки, в них руки не замёрзнут так быстро. Надевайте их в подъезде, а не на улице, чтобы сохранить больше тепла.





Наденьте шапку, шарф, варежки и застегните куртку не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду. Чем больше на вас слоёв одежды, тем лучше сохраняется тепло.



Перед выходом на улицу поешьте горячей пищи, это поможет сохранить тепло. Не выходите на улицу голодным!

Периодически заходите погреться в помещение (в ближайший магазин или кафе).



Не стойте на месте. Старайтесь всё время двигаться.



При игре в снежки нельзя их бросать в голову.



Нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.

Нельзя прыгать в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.

Внимание, гололёд!

Как не травмироваться
на скользко дороге:

- Не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм.
- Обувь должна иметь протекторный рисунок на подошве.

ОСТОРОЖНО!



ГОЛОЛЁД!

- Ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях.
- Ступая на лёд, максимально нагружайте носок, а не пятку.
- Выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом.



На дороге

В дождь, снег и гололед тормозной путь машины увеличивается в несколько раз. Не переходите дорогу, не оценив обстановку, даже если вы на переходе и загорелся зелёный свет. Пропустите приближающуюся машину, даже если кажется, что она далеко.

Тормозной путь автомобиля
(скорость – 60 км/ч)

Сухой асфальт	_____	20 м
Мокрый асфальт	_____	35 м
Укатанный снег	_____	70 м
Лед	_____	140 м



Черная одежда	_____	Невидим
Синяя одежда	_____	17 м
Красная одежда	_____	24 м
Желтая одежда	_____	37 м
Белая одежда	_____	55 м
Световозвращательные элементы	_____	130 м

На льду



Без особой необходимости лучше не ходить по замерзшим поверхностям водоёмов, но если уж вы оказались на льду, соблюдайте следующие правила:

- ❖ Не проверяйте прочность льда ногами, лучше возьмите крепкую палку.
- ❖ Не выходите на лёд в темноте, в дождь или метель.
- ❖ Не ходите по льду, покрытому снегом, — под ним могут быть трещины и провалы.
- ❖ Не ходите группой и не собирайтесь на одном участке льда, держитесь на расстоянии 5–6 метров друг от друга.
- ❖ Обращайте внимание на цвет льда на замерзшем водоёме — голубоватый или зеленоватый лёд — крепкий, прочность белого в 2 раза меньше, желтоватый, серый или матово-белый — ненадёжный.
- ❖ Рюкзак повесьте на одно плечо, чтобы легко снять, если провалитесь.
- ❖ Если лёд под вами затрещал, идти дальше нельзя. Нужно осторожно лечь и ползти обратно по своим следам.



Зима – это время забав и весёлых игр

Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций — для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горки, так и санок.



Правила поведения на горке:

- ❖ Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъёма, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- ❖ Нельзя задерживаться внизу, когда съехали.
- ❖ Нельзя перебегать ледяную дорожку.



- ❖ Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- ❖ Если мимо горки идёт прохожий, необходимо подождать, пока он пройдёт.
- ❖ 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.

В настоящее время выпускаются огромное количество различных средств для катания с горок, но **необходимо помнить:**

➤ Ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами.



➤ Ледянка-корыто очень неустойчива, при малейшей неровности заваливается на бок — таким образом, подлетев на трамплине, можно приземлиться вниз головой.

Ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, так как любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.

Со снежката трудно сойти на большой скорости, которую он развивает на склоне. Тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить.



Ватрушка – надувные санки, которые молниеносно разгоняются. Соскочить с неё невозможно. На ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами – при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить травму спины.

Обычные санки хорошо подходят для любых снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и безопасно.



Наш адрес:
214030
Смоленск,
ул. Николаева, 48.



Тел. 66-43-18

64-09-06

smolcdb@mail.ru

Составитель: заведующий сектором правовой информации Ледовских И. Т.