

Памятка для детей



Виден – значит жив!

Памятка для родителей

Начиная с 1 июля 2015 года в Российской Федерации пешеходы обязаны иметь световозвращатели в следующем случае:

- вне населенного пункта;
- при переходе дороги и движении по обочине или краю проезжей части;
- в темное время суток или в условиях недостаточной видимости.

Сделаем наш мир безопаснее!

Виден на дороге – значит защищен!



Советы водителям



Главная ошибка водителя при гололеде — **РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ**



При заносе ни в коем случае **НЕ НУЖНО ДАВИТЬ НА ТОРМОЗ!**



ПРИВЫКАТЬ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ДВИЖЕНИЯ нужно даже профессионалам и делать это не в железном потоке, а на безопасной площадке



ТОРМОЗИТЕ ПРЕРЫВИСТО, это даст вашей машине возможность выровняться, выйти из небольшого заноса

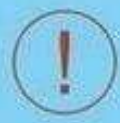


50

ВСЕГДА БУДЬТЕ ГОТОВЫ ВКЛЮЧИТЬ НИЗШУЮ ПЕРЕДАЧУ: торможение при гололеде двигателем очень эффективно. Этот прием обязательно отретестируйте на свободном пространстве



НИКОГДА НЕ КАТИТЕСЬ В ГОЛОЛЕД ИЛИ ДОЖДЬ на нейтральной передаче и тем более не тормозите на ней



Если вы пересели с заднеприводного автомобиля на переднеприводной, **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ВТРОЙНЕ!!!** Выход из заноса на этих автомобилях абсолютно разный — на заднеприводном газ сбрасывается, на переднеприводном — прибавляется



В любой момент своего движения **ВЫ ДОЛЖНЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ КАЧЕСТВО ПОЛОТНА ПОД КОЛЕСАМИ** Автомобиля. Для этого можно иногда притормаживать, если нет никого сзади, и вы сразу почувствуете, в какой степени реагирует на это ваша машина

Советы пешеходам



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СВОЮ ОБУВЬ: выберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Исключить высокие каблуки!!!



СМОТРИТЕ СЕБЕ ПОД НОГИ, старайтесь обходить опасные места!!!



Будьте предельно внимательным на проезжей **ЧАСТИ ДОРОГИ:** не торопитесь, и тем более не бегите



РУКИ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СВОБОДНЫ, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность падения

Безопасность на дороге в зимний период

Зима – особенно опасное время года: рано темнеет, почти все одеты в темную одежду, часто идет снег или дождь, и пешеходы просто сливаются с сумерками.

Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору.



Необходима одежда ярких цветов, а так же разумно повесить несколько светоотражающих устройств. Как можно плотнее закрепите их на одежде (пришейте), случайно не оторвать или потерять светоотражающее устройство.

В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость, легко ошибиться в определении расстояния, как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далёкими, а далёкие — близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся и наоборот. Поэтому в сумерках и темноте будьте особенно внимательны. Главное правило поведения на дороге – удвоенное внимание и повышенная осторожность!

В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги.

Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.

В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Зимой под снегом скрывается лед. Дорога становится очень скользкой!

Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих автомобилей.



ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЯ

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
www.yamalcmp.ru



ОДЕЖДУ И ОБУВЬ НАДЕВАЙТЕ ПО ПОГОДЕ:



Признаки и симптомы ОБМОРОЖЕНИЯ:

Потеря чувствительности
обмороженных участков тела



Ощущение покалывания или
пощипывания, покраснения кожи



теплую и сухую



из натуральных материалов,
желательно из шерсти и кожи



несколько легких слоев одежды
вместо одного плотного



шапку, шарф
и варежки



обувь - с теплыми
стельками

Что ДЕЛАТЬ при обморожении:



Наложите на обмороженные участки
теплоизолирующую сухую повязку



При наличии симптомов обморожения -
немедленно обратитесь
за медицинской помощью



Если начали замерзать, согрейтесь
в помещении или горячим напитком

Что НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ при обморожении:



Растирать сильно обмороженные участки



Пытаться согреть обмороженные
участки тела огнем или горячей водой



Применять масляные средства



Употреблять алкоголь



расположитесь
в теплом месте



снимите
холодную одежду



наденьте сухую
одежду и укройтесь
одеялом



постепенно согревайте
пораженный участок
в слегка теплой воде
(не выше 36 °C) при
обморожении I и II степени



наложите
теплоизоляционную
повязку на 15-20 часов



при обморожении
III и IV степени обратитесь
за медицинской помощью

Чего нельзя делать?



Нельзя быстро
отогреть пораженный
участок у камина, батарей



Не растирайте
пораженный участок
снегом



Не употребляйте
алкоголь



Не следует использовать
электрогрелку и
нагревательные приборы

ОБМОРОЖЕНИЕ

Как избежать обморожения?

Одежда и обувь должны быть достаточно свободными,
одевайтесь многослойно, в одежду из натуральных тканей

Перед выходом на улицу используйте жирный крем
на лицо и руки

Снимите металлические украшения на участках тела,
контактирующих с холодным воздухом

Во время пребывания на морозе через каждые
20-30 минут заходите в обогреваемое помещение
на 5-10 минут для согревания и самоосмотра

Не допускайте повторного охлаждения
обмороженного места, это вызывает более
серьезные повреждения кожи!

Признаки и симптомы

- * потеря чувствительности пораженных участков
- * ощущение покалывания или пощипывания
- * побеление кожи (I степень обморожения)
- * волдыри (II степень обморожения)
- * потемнение, пузыри с кровянистым содержимым (III степень обморожения)
- * глубокое, необратимое омертвление кожи (IV степень обморожения)

