

Твоя личная безопасность на зимних каникулах



Отдел воспитательной работы с молодежью

Позади сессия, впереди зимние каникулы – чудесное время беззаботного отдыха, наполненного огромным количеством увлекательных занятий, веселых встреч с друзьями... и в то же время множеством дополнительных рисков. Чтобы каникулы не обернулись неприятными последствиями, независимо от пола, возраста и размаха планов, каждый студент должен помнить и соблюдать несложные правила безопасного поведения во время отдыха.



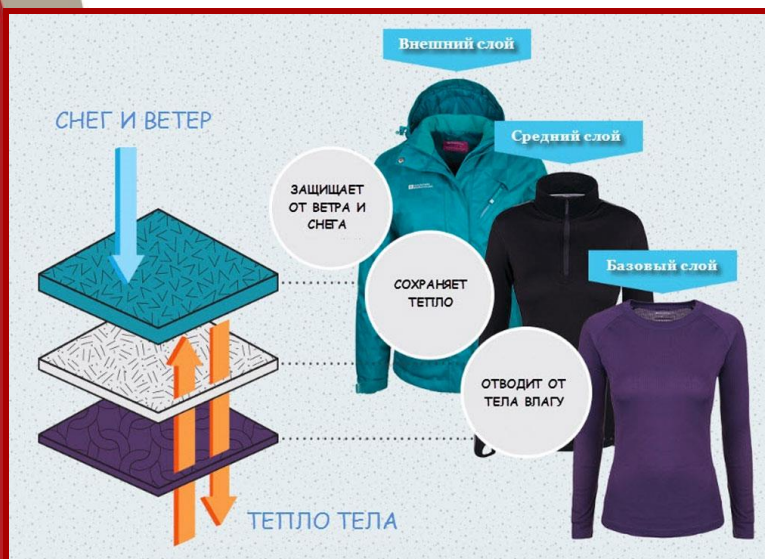
Как не замерзнуть зимой

Во время зимних холодов самое большое желание – укутаться в пушистый плед, налить себе горячего чаю и смотреть любимые фильмы. Однако повседневная реальность все же заставляет выходить на улицу в объятая ледяного ветра и жгучего мороза. Казалось бы, теплая одежда должна защитить нас от пронизывающего холода, но мы все равно мерзнем и простужаемся. Как же правильно одеваться, чтобы не мерзнуть и не болеть?



Правильная экипировка

Для того чтобы чувствовать себя комфортно в холодную погоду, используйте трехслойную систему одежды для защиты своего тела от переохлаждения и обморожения. На улице даже зимой при небольшой физической активности люди потеют. Поэтому базовый слой должен впитывать пот и быстро высыхать. Для этого используйте термобелье или футболку с длинным рукавом.



Задача среднего слоя — удержать тепло. Для среднего слоя подойдет свитер или теплая кофта из натуральных материалов. Мужчинам можно использовать подтяжки, тогда поясница останется в тепле при любых активных движениях.

Верхний слой должен защищать тело от ветра и влаги и не выпускать тепло. Это может быть непродуваемая куртка или пуховик.

Правильная экипировка

Чтобы ноги также оставались в тепле, не носите узкую и тесную обувь, так как в ней не будет прослойки воздуха и она будет сжимать сосуды, нарушая тем самым циркуляцию крови. Стоит уделить внимание подошве – чем она толще, тем меньше тепла будет терять стопа от близости к морозному асфальту. Утеплите обувь зимними стельками.



Держите голову в тепле - обязательно носите шапку. В холодную погоду быстрее всего замерзают уши, ведь на них нет защитной жировой ткани, а при низких температурах их легко отморозить и не почувствовать этого. Переохлаждение головы может привести к выпадению волос и к таким заболеваниям, как мигрень, невралгия, а то и к ухудшению слуха.

Правильная экипировка

Заведите себе правило не выходить в холодную пору без перчаток. А если мороз совсем уж лютый, то лучше надеть варежки – в отличие от перчаток, в них пальцы соприкасаются друг с другом и лучше держат тепло.



Одна из самых уязвимых частей тела – горло, поэтому перед выходом на улицу защитите себя от ветра и мороза, повязав шарф. К тому же шарф препятствует выходу тепла из пальто или куртки. А если он окажется еще и длинным, то в сильный мороз им можно будет прикрыть часть лица.

Профилактика переохлаждения и обморожения

Если температура воздуха снижается до минус 10°C , можно получить переохлаждение или обморожение. Переохлаждение (гипотермия) — состояние организма, при котором температура тела падает ниже, чем требуется для поддержания нормального обмена веществ и функционирования (у человека — ниже 35°C).



Обморожение — повреждение тканей организма под воздействием холода. Чаще всего обморожению подвержены такие части тела, как ушные раковины, нос, пальцы рук и ног. Обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10°C — -20°C . Однако обморожение можно получить и при температуре воздуха выше нуля, если вы долго находитесь вне помещения при высокой влажности и сильном ветре.

Профилактика переохлаждения и обморожения

1. Зимой питание должно быть полноценным, чтобы организм смог противостоять простудным заболеваниям и выдерживать резкие перепады температур. Есть следует не реже четырех раз в день. В рационе должно быть много жиров и углеводов, так как они являются основными источниками тепловой энергии в организме. Важно, чтобы в холод пища принималась в горячем виде.



2. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу не пользуйтесь увлажняющим кремом для лица и рук, а открытые участки тела можно смазать специальным кремом, салом или животным маслом (но не растительным).

Профилактика переохлаждения и обморожения

3. Если вы ждете общественный транспорт, не стойте на морозе без движения. Приседания, бег на месте помогут вам согреться.



4. Зимой следует отказаться от употребления алкоголя и курения. В морозные дни алкоголь согревает человека только на короткий срок, а после этого наступает ещё большее переохлаждение. Кроме того, употребление алкоголя лишь понижает степень самоконтроля и приводит к травмам. Курение способствует уменьшению кровообращения в области верхних и нижних конечностей.

Как согреть себя на морозе

5. Чтобы согреть лицо, сделайте несколько глубоких наклонов вперед или пройдите некоторое расстояние сильно согнувшись в пояснице, чтобы кровь прилила к голове.



6. Пальцы рук и ног согреваются широкими резкими махами прямых конечностей. Чем шире и энергичнее махи, тем быстрее придет согревание. Обычно бывает достаточно 40-50 движений. Покачайте ногой вперед-назад, словно маятником. Если отогревание сопровождается сильной болью в кончиках пальцев, словно на кожу плеснули кипятком, это означает, что пальцы «возвращаются к жизни».

Степени обморожения

В большинстве случаев обморожение наступает без проявления выраженных болей и человек может не сразу обратить внимание на появившиеся в тканях изменения.

I степень



кожа белеет, затем краснеет и припухает, появляются покалывание и боль;

II степень



образуются волдыри с кровяным содержимым, возникает сильная боль;

III степень



происходит омертвление кожи и подкожных тканей;

IV степень



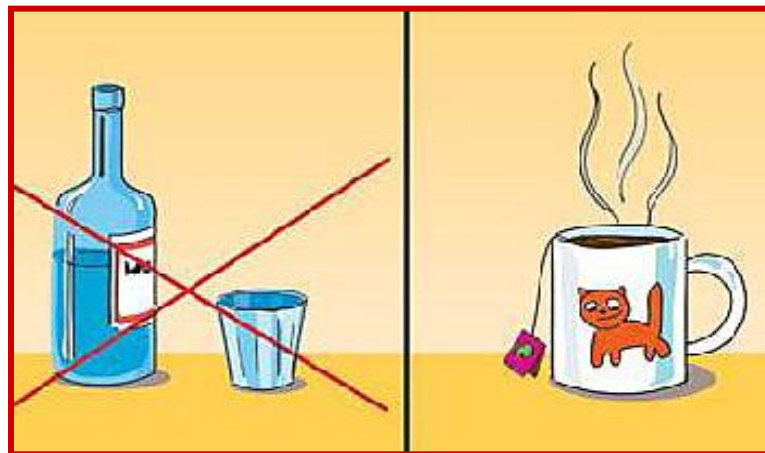
развивается омертвление глубоко расположенных тканей и костей.

Первая помощь при обморожении

Признаком обморожения является побледнение открытого участка кожи. Ни в коем случае нельзя растирать это место снегом, иначе появятся микротрещины и высока вероятность последующего инфицирования поврежденной кожи

Для начала согрейте участок дыханием, если это возможно, или прикройте сухой тканью. Необходимо вернуться в помещение и укутаться во что-нибудь теплое, чтобы согреться. Однако не стоит сразу принимать горячую ванну, поскольку из-за резкого перепада температур существует вероятность спазма сосудов, что нанесет вред организму.

Теплый чай поможет нормализовать температуру тела и улучшить кровообращение, а от более крепких напитков в следует категорически отказаться.



Профилактика зимнего травматизма

Зима – время повышенного травматизма. Однако каждому под силу обезопасить себя от падений и травм.



1. Зимняя обувь должна быть удобной и надежной, каблук широкий, высотой не более четырех сантиметров. Чтобы не скользить, следует носить обувь с ребристой подошвой для лучшего сцепления с дорогой.

2. Основной причиной травматизма зимой является банальная спешка. В гололедицу ходить нужно медленно, как бы скользя на маленьких лыжах. Лучше опоздать, чем травмироваться. Во время ходьбы ноги должны быть расслаблены и немножко согнуты в коленях.



Профилактика зимнего травматизма



3. Во время ходьбы не держите руки в карманах. При потере равновесия постарайтесь сгруппироваться и не вытягивать руки вперед, так как это грозит травмой. Если почувствовали, что падаете, постарайтесь сгруппироваться и присесть, чтобы уменьшить высоту падения. Старайтесь упасть на бок, а не на спину, чтобы не повредить позвоночник или копчик.

4. При спуске по заснеженной лестнице соблюдайте повышенную осторожность. Ставьте на ступеньку обе ноги. Падая, прикройте голову руками. После падения резко не поднимайтесь. При болезненных ощущениях попросите прохожих вызвать скорую помощь.



Профилактика зимнего травматизма

5. Причиной падения может стать сковывающая или мешковатая одежда, большое количество сумок и пакетов, нарушающих координацию движений.



6. Чтобы не получить серьезную травму, никогда не разговаривайте по мобильному телефону на ходу.

Профилактика зимнего травматизма

7. Значительная часть травм связана с общественным транспортом. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами. При входе в общественный транспорт и выходе из него держитесь за поручни.



8. Будьте особенно внимательны и осторожны на скользких ступеньках магазинов, аптек, других организаций.

Правила безопасного поведения на дороге

Главное правило поведения на дороге зимой — удвоенное внимание и повышенная осторожность! Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость, легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот.



Правила безопасного поведения на дороге

Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора и только на пешеходном переходе, обозначенном специальным знаком и «зеброй».

Носите светоотражающие элементы, они снижают вероятность ДТП на 85 %. Выбирайте браслеты, значки, наклейки, брелоки белого или желтого цветов, они самые яркие. Высота, на которой такие элементы лучше всего видны водителям, — 80–100 см над землей.



Правила безопасного поведения на водоемах

Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лед. Чтобы не случилось беды, необходимо соблюдать элементарные правила поведения на льду.



Правила безопасного поведения на водоемах

1. Не выходите на лед без крайней необходимости, особенно в темное время суток и при плохой видимости (туман, дождь, снегопад).

2. Никогда не выходите на лед в одиночку.

3. Не испытывайте лед на прочность ударом ноги или прыжками. В этом случае можно сразу провалиться в воду.



Правила безопасного поведения на водоемах

4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Если их нет, идите не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь.

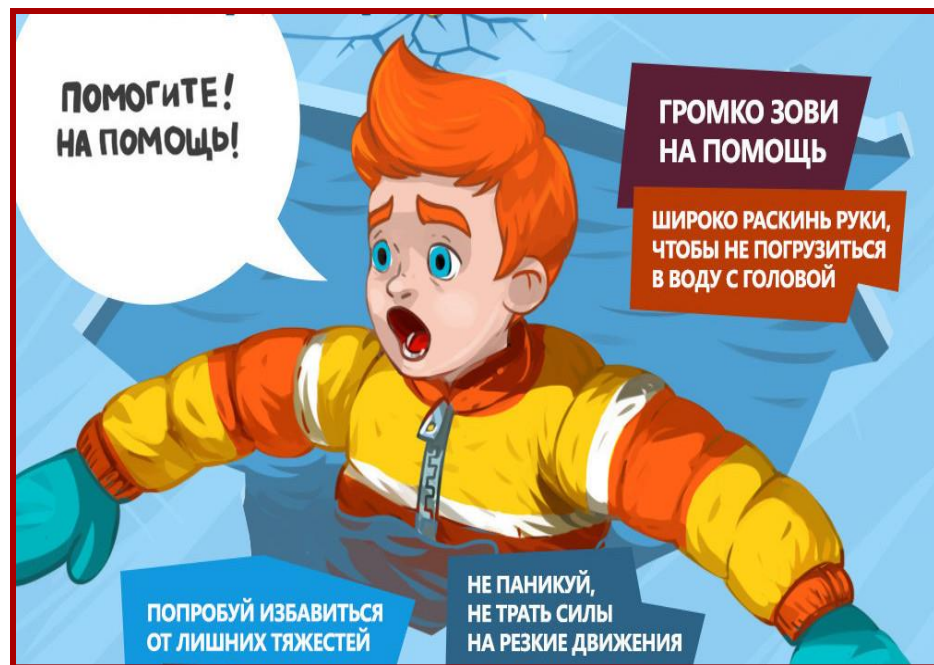


5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга 5-6 м. Если вы идете на лыжах, крепления лыж расстегните, а лыжные палки держите в руках, не накидывая петли, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

Если вы провалились в полынью

1. Не паникуйте, дышите как можно глубже и медленнее; не делайте резких движений, пытайтесь немедленно выбраться на лед.
2. Громко зовите на помощь. Одновременно делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда.

3. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение.
4. Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну ногу, а потом и другую на лед.
5. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.



Профилактика травматизма при занятиях зимними видами спорта

Зима - прекрасное время для занятия зимними видами спорта. Лыжи, коньки, санки, смех и снег... Правда, нужно соблюдать меры предосторожности: вероятность получить травму, занимаясь зимними видами спорта, достаточно велика. Наиболее частыми видами зимнего спортивного травматизма являются растяжения связок, сухожилий, вывихи и переломы. Как отмечают специалисты, большинство травм можно предотвратить, если соблюдать следующие несложные рекомендации:



Правила безопасности при катании на лыжах

1. Лыжи должны быть в исправном состоянии.
2. Размер лыж должен совпадать с вашим ростом.
3. Крепление должно быть легким и отрегулированным так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
4. Лыжные палки, ботинки и одежда должны соответствовать погодным условиям и быть вашего размера. В противном случае вы рискуете получить травму.



Правила безопасности при катании на лыжах

5. На лыжне между лыжниками должна быть дистанция. При обычном движении 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров.
6. Не пересекайте лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Дождитесь, когда на пути у вас никого не будет и продолжайте движение в том ритме, который вам привычен.



Правила безопасности при катании на лыжах

Помните, что нельзя кататься на лыжах при температуре воздуха ниже минус 14 градусов, а также при сильном ветре, так как могут случиться обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.



Правила безопасности при катании на коньках

Первое, чему необходимо научиться при катании на коньках - это правильно падать. Избегайте падений на спину, безопаснее всего падать на бок или вперёд. Голова должна быть направлена в противоположную сторону от стороны падения. Первые минуты перед катанием постарайтесь провести у бортика. Так вы подготовите свои ноги и к конькам, и ко льду. Избегайте столкновений с другими участниками.



Правила безопасности при катании на коньках

Перед тем как ступить на лед, необходимо правильно подобрать коньки. Они должны удобно и плотно сидеть на ноге, быть нужного размера, чтобы в них вы чувствовали себя уверенно. Одежду нужно выбрать не слишком тяжелую, но при этом достаточно теплую. Если каток находится на улице, обязательно наденьте головной убор.



Правила безопасности при катании на тубинге

Тубинг стремительно завоевывает популярность в нашей стране. Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящим зимним развлечением среди любителей активного отдыха. Однако ни для кого не секрет, что скорость, которую могут развивать надувные санки, очень велика, а управлять тубингом практически невозможно. Поэтому он признан одним из самых травмоопасных видов зимнего развлечения.



Правила безопасности при катании на тубинге

1. Используйте тубинги, подходящие по размеру.
2. Катайтесь на специально оборудованных трассах. Это главное правило, несоблюдение которого чаще всего приводит к печальным последствиям. Специальный склон для тубинга, как правило, представляет собой желоб, там минимальна вероятность вылететь с трассы.
3. Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тубинги друг с другом. Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные перевернутся тоже, и вам вряд ли удастся избежать травм.



Правила безопасности при катании на тубинге

4. Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся. После спуска не задерживайтесь внизу склона и сразу отходите в сторону.
5. Катайтесь только сидя. В других позах вы не сможете крепко держаться за ручки тубинга, что может привести к падению. Помните, что торможение руками, ногами и вообще касание земли на скорости – недопустимо.
6. Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения.



При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства – налокотники, наколенники, шлемы.

Правила безопасного поведения в местах массового скопления людей

Живя в большом городе, не так уж трудно оказаться в месте массового скопления людей. Парады и шествия, концерты, спортивные соревнования, клубы, вокзалы, станции метро, остановки общественного транспорта внезапно могут стать опасными. Чтобы выйти с места массового скопления людей без повреждений, рекомендуется соблюдать правила безопасного поведения.



Правила безопасного поведения в местах массового скопления людей

1. Оказавшись в замкнутом пространстве массового скопления людей, постарайтесь находиться как можно ближе к выходам. Самые опасные места, которые следует избегать во время всеобщего бегства: **пространство у сцены и около раздевалок, узкие проходы, окна, стеклянные витрины.**



2. Никогда не идите против движения скопления людей. Постарайтесь держаться ближе к краю, но не на самом краю, где вам грозит быть прижатым к стене; опасайтесь поручней, углов и ступенек.

Правила безопасного поведения в местах массового скопления людей

3. Если вы оказались в движущейся толпе, снимите очки, галстук, шарф, сумку на длинном ремне. Помните, что самые уязвимые места - рёбра, живот, грудь. Чтобы вас не сдавили, согните руки в локтях, прижмите бокам и держите перед собой, напрягая все мышцы. Так вы защитите грудную клетку.



4. Если вы уронили какую-то вещь (сумку, куртку или зонт) не пытайтесь ее поднять - это может стоить вам жизни. Потянувшись за упавшим предметом, вы рискуете упасть и быть затоптанным или покалеченным.

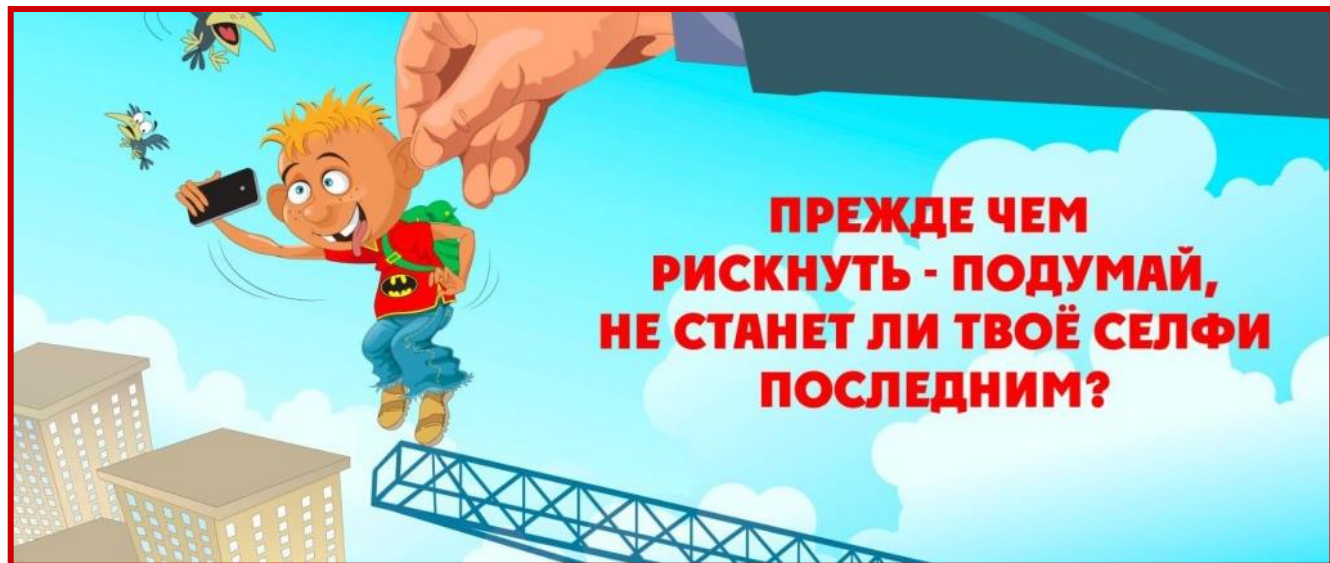
Правила безопасного поведения в местах массового скопления людей

5. Если падения избежать не удалось, попытайтесь резко подняться на ноги. В этой ситуации вы не должны брезговать ничем - цепляйтесь за людей, одежду. Если встать не удастся, нужно принять позу эмбриона: свернуться калачиком, подбородок прижать к груди, колени к голове, руками прикрыть голову.



Опасность СЕЛФИ

Казалось бы, какая опасность может исходить от обычной фотографии? Те, кто следит за публикациями в СМИ или новостными передачами, наверняка помнят ужасные случаи бессмысленной гибели молодых людей, пытавшихся сделать собственные фотографии в опасной ситуации. В своем стремлении получить максимальное количество лайков, молодые люди рискуют своей жизнью. К сожалению, волна соревнования за лучшие рискованные фото захватила многих, и все чаще ценой одной фотографии становится человеческая жизнь.



**ПРЕЖДЕ ЧЕМ
РИСКНУТЬ - ПОДУМАЙ,
НЕ СТАНЕТ ЛИ ТВОЁ СЕЛФИ
ПОСЛЕДНИМ?**

Опасность СЕЛФИ

Селфи ценою в жизнь:

1. На высоте (на крыше зданий, на краю обрыва и т.п.).
2. В процессе выполнения трюков (паркур, прыжки с высоты, преодоление препятствий и т.д.).
3. За рулем транспортного средства (чаще всего за рулем личного автомобиля, в результате чего опасности подвергаются и другие участники дорожного движения).
4. В экстремальной близости от опасных животных (хищников).
5. Во время экстремальных развлечений (попытке прокатиться между вагонами или на крыше движущегося поезда, электрички и т.п.).



Делая селфи, соблюдайте правила безопасности!



Чтобы каникулы принесли вам только положительные эмоции,
прошли без травм и происшествий, помните:

**личная безопасность человека
в первую очередь зависит от него самого!**

