

Профилактика травматизма в весеннее время

Наступающая весна приносит с собой не только радость солнца, тепла и свежести. С весной приходят и погодные катаклизмы. Днем тепло, ночью мороз, а утром - гололед. И дети, выходя на улицу, могут упасть...

Как уберечься от таких опасностей весны?

Правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблучков.

Научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги.

Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед.

Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

От того, чтобы поскользнуться и упасть на гладком твердом льду, не застрахован никто, да и вероятность получения травмы в результате такого падения довольно высока.

Весной возрастает число дорожно-транспортных травм. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить, но на скользкой дороге водитель не успевает затормозить, поскольку увеличивается тормозной путь автомобиля.

Во время передвижения в ночное время ребенку следует носить на одежде специальные отражающие знаки!

Пересекать проезжую часть дороги необходимо исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не перебежать, следует быть предельно внимательными.

Обязательно соблюдать правила дорожного движения.

Под весенними лучами солнца лёд на водоёмах становится рыхлым и непрочным.

В это время выходить на его поверхность крайне опасно.

Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лёд, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Это нужно знать:

Безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в солёной воде.

В устьях рек и притоков прочность льда ослаблена. Лёд не прочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с жёлтоватым оттенком лед ненадёжен.

Если случилась беда

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
 - Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
 - Постарайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд.
- Если лёд выдержал, перекаtywаясь, медленно ползите к берегу.

- Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

Берегите себя и своих детей!

