



КАК НАДО ПАДАТЬ

ВНИМАНИЕ!

Все методы требуют предварительной тренировки!



ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).

ПАДЕНИЕ НАЗАД

Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.



Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.



ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшись внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.

СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)



КАК НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ



НА ЛОКОТЬ

Последствия: перелом ключицы.



НА ВЫТЯНУТУЮ РУКУ

Последствия: перелом костей, образующих локтевой сустав (возможно, со смещением или осколками), травма запястья.



НА ЯГОДИЦЫ

Последствия: компрессионная травма позвоночника.



НА КОЛЕНО

Последствия: травма коленной чашечки.



УДАР О ЗЕМЛЮ

Последствия: сотрясение мозга.

КАК СПАСТИСЬ В ГОЛОЛЁД



Чтобы пройтись по льду и не упасть, сохраняйте **центр тяжести над ногой, выставленной вперед**. Нога при этом должна находиться **под углом 90° к поверхности льда**.

Передвигаться следует осторожно, не торопясь, **наступая на всю поверхность подошвы**. Такая походка позволяет пингвинам свободно передвигаться по льду.



В гололед следует надевать **обувь на нескользкой подошве**. МЧС советует прикрепить на каблуки металлические набойки или поролон.

Пожилым людям стоит захватить с собой **трость с резиновым наконечником** или специальную палку с заостренными шипами. «Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения», - рекомендует ведомство.



Если вы упали и получили травму, обратитесь в **травмотологический пункт**. Там же вы сможете получить справку о травме или бюллетень, которые могут быть использованы при подаче в суд искового заявления о возмещении ущерба.

Иск подается к организации, ответственной за уборку территории.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД

1 ПОЗАБОТЬСЯ О ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ

- не носите высокие каблуки
- выбирайте сапоги с толстой рельефной подошвой из пористого материала
- можно носить обувь с удобным каблуком или танкеткой не выше 3-4 сантиметров
- в сильный гололед используйте ледоступы

2 НЕ НОСИТЕ ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ НА ДЛИННОЙ РУЧКЕ

3 НЕ ПРЯЧЬТЕ РУКИ В КАРМАНАХ

4 СМОТРИТЕ ПОД НОГИ

- обходите скользкие места
- передвигайтесь небольшими скользящими шажками
- наступайте сразу на всю подошву
- ноги слегка согните в коленях, туловище - наклоните вперед



Родителям в помощь

Особенности безопасного поведения на дороге в зимний период



**ТАКАЯ ГОРКА
ОПАСНА!**



Скрылись под снегом газоны с травой.
Скользко машинам на мостовой,
Льдом затянуло русло реки,
Плюшевый мишка встал на коньки.
-Только катается не на катке...
Вышел на улицу с клюшкой в руке.
Долго ли, дети, здесь до беды?
Есть для хоккея катки и пруды.
Только ботинки с коньками надень,
Лед будет петь под коньками весь день.
-А мостовая - опасный каток.
Нужно во двор возвращаться, дружок.



**ОСОБЕННО БУДТЕ
ВНИМАТЕЛЬНЫ:**



В снегопад:

В это время заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается.

Зимние опасности

Инна ЧУГАЙ



Валентин БЕРЕСТОВ

Не идётся и не едется,
Потому что гололедица.
Но зато отлично падается!
Почему ж никто не радуется?

В прогнозе погоды ты услышал: «Завтра ожидается гололедица». Это значит, что на улице будет скользко — асфальт, земля, проезжая часть превратятся в один сплошной каток. Поэтому на улице нужно быть очень осторожным.

Смотри себе под ноги и обходи ледяные лужи.

Ни в коем случае не бегай и не толкай прохожих — на льду очень легко упасть и получить серьёзную травму.

Иди маленькими скользящими шажками (как на лыжах).

Будь внимательным и осторожным, переходя проезжую часть, — на скользкой дороге машине очень сложно остановиться, ты можешь угодить под колёса.

? Скажи, кому на картинке грозит опасность и почему. А кто поступает правильно?



Рисовала Светлана РЫЖИКОВА



? Скоро наступит Новый год! Посмотри на картинку и выбери безопасные предметы, которые пригодятся тебе на празднике.

Зимой с крыш домов свисают сосульки. Они очень опасны, так как могут упасть кому-нибудь на голову в любой момент. Если видишь, что над тобой сосульки, обойди стороной это место.

Наверняка некоторые твои друзья сбивают сосульки и пробуют их на вкус. Напомни им, что это очень рискованно: во-первых, можно простудиться, а во-вторых, замёрзшая вода в сосулке хоть и прозрачная на вид, но в ней полно вредных веществ, ведь она стекает с грязной крыши.

? Соедини точки, чтобы закончить рисунок. Что следует сделать девочке?



БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ



На речке ненадёжен лёд,
Опасность смельчака там ждёт.
Не хочешь ты попасть в беду —
Не доверяй на речке льду.



Красиво — во дворе салют!
Но где же безопасность тут?
Не стой вблизи. В игрушки эти
Запрещено играть детям.



На горках радуются дети —
За безопасность мы в ответе!
К дороге санки не пускай,
В лесочек лучше заезжай.



На Новый год не ставим свечи —
Нам лампочки украсят вечер.
Но чтоб гирлянду подключить,
Умелым папой нужно быть.



Но если кончилось бедой,
Лёд проломился под тобой —
Зови на помощь всех друзей
И к берегу гребни скорей...



А коль случится так, что вдруг
Провалится под лёд твой друг,
Не паникуй и слёз не лей,
Скорей звони, зови людей.



МОРОЗ, СУГРОБЫ, ГОЛОЛЕД...ЗИМА ИДЕТ!

ЭТО
ОПАСНО!
X

! ОСТОРОЖНО!
Такая горка опасна!
Есть риск скатиться
с нее на проезжую часть
прямо под колеса,
двигающейся машины!

! ОСТОРОЖНО!
Тормозной путь
у машины на скользкой
дороге удлиняется
в несколько раз!

! ОСТОРОЖНО!
Сугроб - помеха
обзору!

✓ Лыжи - снимаем,
ребенка из санок
высаживаем и берем
за руку - и только так
переходим дорогу!

✓ В снегопад, в сумерки,
в пасмурную погоду
водителю труднее
заметить тебя на дороге.
Обязательно носи на одежде
«светлячки - фликеры», а еще
лучше - световозвращающие
жилеты.

✓ Двор, парк, стадион -
самое лучшее
и безопасное место
для ребячьих забав.

ЭТО
ОПАСНО!
X

ЭТО
ОПАСНО!
X



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ



Не находишься под карнизами зданий.
Снег и сосульки могут упасть!



Играя в снежки, не причиняй
окружающим неудобств и травм.



Не пробуй снег и сосульки,
не облизывай металлические предметы.



Не съезжай с горки стоя.
Скатившись, сразу уходи в сторону.



Не играй и не катайся
вблизи проезжей части.



Не сиди и не лежи на снегу,
чтобы не простудиться.



Не выходи на лёд,
не проверяй его на прочность.



В гололёд ходи осторожно,
мелкими шагами.



Одевайся по погоде.
Если промочишь одежду или обувь,
смени их, чтобы не заболеть.



Отправившись на прогулку в лес
или другое незнакомое место,
не отставай от взрослых.

