

Консультация для родителей: «Безопасность и профилактика травматизма на различных объектах городской инфраструктуры».

В зимний период важно соблюдать меры безопасности на различных объектах инфраструктуры — дорогах, тротуарах, вблизи зданий, а также при занятиях зимними видами спорта.

Дороги

Для пешеходов:

Передвигаться медленно, короткими шагами, слегка сгибая ноги в коленях. Ставить ногу на всю стопу, а не на каблук, как бы «шаркая» по поверхности, — это увеличивает площадь сцепления.

Руки должны быть свободны, не в карманах.

Смотреть не по сторонам, а под ноги на 3–5 метров вперёд.

Для водителей:

Соблюдать увеличенную дистанцию до впереди идущего автомобиля, учитывая увеличенное тормозное расстояние на скользких дорогах.

Избегать резких манёвров и движений, которые могут привести к потере контроля над автомобилем.

В условиях сниженной видимости (сильный снегопад, метель) — ехать с включёнными фарами и противотуманными фонарями.

Тротуары

Обращать внимание на огороженные участки тротуаров, предупреждающие аншлаги (таблички). Не заходить в опасные зоны.

Обходить места фасадов домов над водостоками — в этих местах сосульки образуются чаще всего.

Если во время движения по тротуару слышен наверху подозрительный шум, — нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Нужно как можно быстрее прижаться к стене здания, козырёк крыши послужит укрытием.

Здания

Не подходить близко к стенам зданий — с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

При больших снегопадах и оттепели, выходя из зданий, не задерживаться на крыльце, а быстро отойти на безопасное расстояние от здания (5 метров).

Во время прогулок с маленькими детьми, находящимися в санках и детских колясках, не оставлять их без присмотра в местах возможного падения с крыш льда, снега, сосулек.

Спорт

Соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.

Например:

Проводить качественную разминку — на морозе мышцы и связки становятся менее эластичными, нужно начинать с 10–15 минут интенсивных упражнений в помещении или на улице, чтобы «разогреть» суставы.

Подбирать и проверять снаряжение. Использовать шлем, наколенники и защиту запястий (особенно для сноубордистов).

Учиться группироваться — прижимать подбородок к груди и стараться заваливаться на бок, распределяя удар по всей площади тела.

Оценивать трассу и погодные условия — не выходить на сложные склоны без подготовки, учитывать состояние снега: «пухляк», лёд и укатанный наст требуют разной техники катания.

ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь, плохо очищенные тротуары. Многие не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Поскальзываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках. Зачастую причиной травматизма является банальная спешка. В зимний период травматизм увеличивается в 2-3 раза. Гололедица - это лед на поверхности, который появляется при понижении температуры в результате замерзания воды образовавшейся при таянии снега и льда во время оттепели. При колебаниях температуры около нуля гололедица бывает довольно часто.

Особенно часто переломам подвержены люди пожилого возраста из-за возрастных особенностей их скелета (повышенная хрупкость костей, меньшая эластичность связок и мышц). Даже небольшой удар может вызвать переломы конечностей, ребер, позвоночника, а также тяжелую своими последствиями травму – перелом шейки бедренной кости. Людям пожилого возраста без надобности в «скользкую» погоду из дома вообще лучше не выходить, следует отложить поездки, походы в магазин и во всевозможные инстанции.

Падения зимой – дело весьма опасное. Можно, например, отряхнуться, перетерпеть первую боль и пойти дальше, не заметив при этом, как травмировали позвоночник. Эхо такого падения может аукнуться через многие годы – в виде межпозвоночных грыж, болей, дискомфорта.

В это время года ходить с большой осторожностью. Чтобы не поскользнуться и не упасть на скользком тротуаре.

Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. В таком случае обычно отделяются ушибами. Хотя и не всегда.

Переломы конечностей возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела.

Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке. В ней легко споткнуться и упасть.

В гололед лучше остаться дома, ну а если необходимо выйти на улицу, то надеть максимально удобную обувь на плоской подошве, избегать спешки, обходить опасные участки; при выходе из общественного транспорта или спуске по лестнице обязательно держаться за перила или попросить прохожих о помощи.

Ознобления и отморожения (15-17% всех зимних травм) – ещё одна серьезная проблема травматизма. Получить ознобление конечностей можно и при температуре +4 градуса, если будет повышенная влажность воздуха. Обувь должна быть теплой и просторной, так вы предотвратите ознобления и отморожения.

При отморожениях никогда не растирайте пораженную область снегом. Чтобы предотвратить омертвление тканей, согревание пораженной области должно быть постепенным! Когда пострадавший попадет в теплое помещение, укутайте отмороженную руку шарфом, чтобы предотвратить резкое повышение температуры. Если отморожение несильное, можно слегка растереть эту область чистой шерстяной тканью. Дайте выпить пострадавшему горячего чая.

Отягощающим фактором травматизма является состояние алкогольного опьянения, сопровождающее травмы почти в 30% случаев. В зимний период алкогольное опьянение может стать непосредственной причиной не только переохлаждения, отморожения кистей и стоп, но и замерзания при относительно небольших морозах.

Профилактика зимнего травматизма

Правильно выбирайте обувь. Желательно приобретать обувь с глубоким рисунком протектора, элементы которого направлены в разные стороны. Предпочтительный материал подошвы – термоэластопласт. Протектор из полиуретана на морозе скользит куда сильнее.

На подошву уже имеющихся скользких сапог или ботинок можно приклеить кусочки наждачной бумаги. Совсем простой вариант – лейкопластырь. Хватит его ненадолго, однако он поможет обеспечить устойчивость даже в самый сильный гололед.

Ступать в гололед следует сразу всей ступней. Передвигаться нужно не спеша, мелким шагом, ноги должны быть расслаблены, центр тяжести смещен чуть вперед. В руках по возможности желательно ничего не нести, также не следует держать их в карманах. Руки помогают сохранить равновесие.

Правильно падайте. Постараться присесть (уменьшаем высоту падения), сгруппироваться (притянуть подбородок к груди, прижать локти к бокам,

кисти рук к животу). Падение на выпрямленные руки практически всегда травма (перелом, вывихи, разрыв связок).

Скользкая лестница - зона повышенной опасности. Если падаем, необходимо защитить лицо и голову руками. Если падаем на спину, тогда прижимаем подбородок к груди, а руки раскидываем широко. Это поможет обезопасить от черепно-мозговой травмы.

Если потеряли равновесие, необходимо сгруппироваться и сделать поворот в сторону. В этом случае удар придется на боковую поверхность тела.

Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.). Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках.

Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты.

Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку.

Никогда не ходите по кромке тротуара рядом с проезжей частью. Также, ожидая автобус, не стойте на краю остановки. Потеря равновесия в таком положении грозит не просто падением, но и опасностью попасть под колеса.

Ни в коем случае не перебегайте проезжую часть. Лучше потерять несколько минут и спокойно перейти улицу в отсутствии автомобилей, чем оказаться беспомощно лежащим посреди дороги. Помните и о водителях. Остановить автомобиль в гололедицу даже при небольшой скорости нелегко. Поэтому, подойдя к пешеходному переходу, не спешите выходить на проезжую часть, дождитесь, пока автомобили прекратят движение.

Старайтесь выходить с запасом времени, заранее, чтобы никуда не торопиться, потому что шансы получить травму при быстрой ходьбе резко возрастают. Старайтесь идти медленно, не спеша, даже если опаздываете по делам, все равно не торопитесь! Старайтесь идти, немного наклонившись вперед.

Никогда не держите руки в карманах и не обвешивайтесь сумками, – рукам нужна свобода движений, чтобы быстрым взмахом помочь восстановить внезапно утраченное на скользкой дорожке равновесие.

Во время пеших прогулок по возможности обходите обледеневшие места. Если дорога перед вами вся покрыта коркой льда, то слегка согните ноги в коленях. Пусть вам кажется, что со стороны вы выглядите по-дурацки, зато шансы ничего не сломать значительно возрастают.

Когда вы спускаетесь с горки по льду, поворачивайтесь боком. Постарайтесь, чтобы ваши ноги не пересекались, так как это вредит балансу.

Учтите, что в сумерках легко поскользнуться даже на ровном месте, не говоря уже о ледяном тротуаре.

Держитесь подальше от проезжей части, на остановке не подходите близко к краю дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса.

Соблюдение простых правил во время гололеда, значительно снизит количество травм.

Будьте здоровы!

