

## Інформація

класним керівникам для проведення класної години та первинного інструктажу з БЖД перед зимовими канікулами

### Основні правила безпеки під час зимового відпочинку.

#### 1. Небезпека ходіння по льоду на водоймищах.

1. Для зимового відпочинку слід правильно підбирати одяг та взуття. Одяг повинен бути легким, зручним та багатошаровим. Повітряні прошарки захистять від вітру та збережуть тепло тіла.

2. Потрібно виконувати визначені правила поведінки на льоду:

- падати правильно (на бік чи "рибною"), при падінні не триматися за людей;
- не сідати на лід, сніг, відпочивати тільки на лавках;
- не ходити на катку в мокрому одязі.

Якщо немає поблизу катка, часто місцем для катання на ковзанах обирають кригу водоймища. Але при цьому слід дотримуватись правил безпеки:

- ніколи не кататись одному, а тільки гуртом. Якщо хто-небудь провалиться у воду, буде кому надати допомогу;
- не кататись на тонкій кризі (крига темного кольору).

Безпечною є крига товщиною від 7 до 20 см (зеленуватий відтінок).

3. Студентам не рекомендується ходити на водойми - це небезпечно для життя. Лід стає міцним тільки після того, як встановляться безперервні морозні дні, але навіть при короткочасній відлизі, він втрачає цю якість.

4. В силу зміни погодних умов (відлиги, різкої зміни напрямку вітру) може статись відрив криги. В такому випадку не можна панікувати. Для збереження рівноваги необхідно присісти, не наближатися до краю криги і кликати на допомогу. Ні в якому разі не можна перестрибувати з однієї криги на іншу.

#### 5. Що треба робити, якщо Ви провалилися під лід?

- розставити руки в боки по кромці льоду, щоб утриматись на поверхні і не піти під лід;
- кликати на допомогу;
- старатися зберігати спокій, не борсатися у воді;
- стараючись не обломати лід, без різких рухів потрібно спробувати вибратися із води, повзучи грудьми та почергово витягуючи на поверхню ноги;
- вибравшись із пролому, потрібно відкотитися, а потім повзти в той бік, звідкілья прийшли (де міцність льоду перевірена). Не дивлячись на те, що сирість і холод штовхають бігти і зігрітися, треба бути обережним до самого берега. Ну а там вже можна не зупинятись поки не опинитесь в теплому приміщенні. Якщо на ваших очах провалилася під лід людина, негайно гукніть їй, що поспішаєте на допомогу. Все вирішує час:

льодяна вода дуже швидко викликає переохолодження організму .

### **6. Надаючи допомогу, дотримуйтесь таких правил:**

- не можна підбігати до товариша, який провалився у воду;
- до нього потрібно наближатися повзком, використовуючи для зміцнення продовгуваті предмети (лижі, лижні палки, дошки), штовхаючи їх перед собою;
- до самого краю пролому підповзати не можна, бо у воді опинитеся удвох;
- пасок, шарф, всяка дошка або палка, санки, лижі можуть врятувати людину. Наблизившись на максимально можливу відстань (не менше 3-4 метрів), кинь своєму товаришу мотузку, шарф, палку, аби він ухопився. Подавши підручний засіб рятування потрібно витягнути друга на лід і повзком вибратись із небезпечної зони. Потім постраждалого необхідно сховати від вітру, зняти мокрий одяг, розтерти тіло (але ні в якому разі не снігом), по можливості, вдягнути сухі речі (можна дещо зняти з себе), доставити потерпілого в тепле місце і напоїти гарячим чаєм.

**7.** На привалах, під час тривалого перебування в умовах низької температури, особливо у вітряну погоду, при недостатньо теплому одязі, відсутності укриття та засобів обігрівання може статися загальне охолодження організму.

**Переохолодження** - досить велика небезпека, симптомами якої є сильне тремтіння, слабкість, сонливість, нечітка свідомість. Остуда говорить про бажання організму прикоротити обмін речовин та вироблення тепла, а більш енергійна робота нирок попереджує про необхідність сховатися від непогоди, розвести багаття та випити гарячого чаю. Якщо ви відчуваєте, що починаєте замерзати, необхідно зробити інтенсивні фізичні вправи: розмахування руками та ногами тощо. При першій можливості необхідно просушити одяг, шкарпетки. В мокрому одязі тіло втрачає тепло швидше, ніж у сухому.

**Причини переохолодження.** Тепла кров при переохолодженні швидко надходить до поверхні рук, ніг і повертається холодною. Виникає озноб. Це намагання організму виробити додаткове тепло і прискорити рух крові. (Перша стадія замерзання).

На другій стадії замерзання для компенсації тепловтрат; необхідно прийняти додаткові заходи по збільшенню швидкості руху крові: інтенсивний рух, колективна робота і т.д. Але не слід забувати, що в цьому випадку кров з поверхневих органів повертається надто холодною.

Поки запас тепла у вас достатній, кров встигає нагрітись до нормальної температури і повертається у кінцівки. Однак, при подальшому охолодженні, організм вже не може справитись із зігріванням крові і тоді вмикається інший механізм - відключення (значне зменшення притоку крові до кінцівок). Кров зосереджується в "малому" крузі кровообігу (мозок, легені, серце, печінка).

**Пам'ятайте:** на холоді до 70% тепла з тіла людини випаровується через голову. Саме тут максимальні втрати. То ж щоб не мерзли ноги слід утеплювати голову. В протилежному випадку настає третя стадія замерзання. Людина перестає тремтіти, їй стає "добре", "тепло", приємно паморочиться голова, виникає бажання лягти і відпочити. Якщо таку людину заставляти рухатись або тормозити, то результат може бути трагічним - холодна кров з кінцівок підступить до серця, легень, мозку.

**Запам'ятайте:** потерпілого, який перестав тремтіти, ні в якому разі не можна розтирати і заставляти рухатись, так як першим ефектом цих дій буде надходження холодної крові від периферії до центральної зони і подальше падіння температури, охолодження мозку, серця. В результаті настає так звана "смерть при рятуванні", випадки обмороження окремих частин тіла. Навіть за нульової температури при сирій погоді можна відморозити пальці на ногах, коли взуття тісне. За нижчих температур нерідко відморозжують ніс, вуха, щоки, шию. Спершу в обмороженому місці з'являється відчуття холоду, затим поколювання, біль, а згодом втрачається чутливість. Шкіра на обмороженому місці набуває білуватого кольору. Якщо вчасно не зарадити обмороженню, то після прихованого періоду настає другий - омертвіння тканини.

**8. Перша допомога при переохолодженні** полягає в тому, щоб якомога швидше відновити кровообіг на ураженій частині тіла. Це місце обережно оголюють, аби не пошкодити примерзлу до одягу чи взуття шкіру, і занурюють у теплу воду (+18- +20°C), одночасно проводячи легкий масаж. Поступово, протягом 20-30 хв. температуру води піднімають до +37°C. Повністю відігрівшись, шкіра стає яскраво-рожевою, людина відчуває біль. Та цього болю лякатися не слід, він свідчить про те, що відновилася чутливість шкіри.

Після цього обморожену частину тіла обережно просушують м'яким рушником, протирають спиртом, накладають суху пов'язку, тепло закутують. Щоки, ніс, вуха можна зігрівати прямо й на вулиці, несильно розтираючи їх коловими рухами, та все ж краще зайти до теплого приміщення.

Надаючи першу допомогу, треба попросити потерпілого, щоб він ворушив пальцями на ушкодженій руці або нозі. Це пришвидшує відновлення кровообігу. Зробивши усе необхідне, людину слід напоїти гарячим чаєм, зігріти, тепло укутавши або обклавши грілками. Не можна розтирати обморожені частини тіла снігом - це лише пошкоджує шкіру, сприяє занесенню інфекції.

Не слід також опускати обморожені руки або ноги в холодну воду, зігрівати їх біля вогнища, на гарячій печі. Не слід забувати й інше: обморожені місця довго будуть чутливими до холоду й можуть повторно обморожуватись навіть через кілька років. Тому надійно захищайте їх від переохолодження.

## **Правила безпеки життєдіяльності при проведенні новорічних свят, використанні піротехнічних виробів.**

Для зручності та безпеки встановлювати ялинку слід на надійну підставку та так, щоб вона не заважала евакуації людей з приміщення на випадок пожежі.

Для ілюмінації необхідно використовувати гірлянди тільки заводського виготовлення та з послідовним увімкненням лампочок напругою до 12В, заздалегідь перевірити їх справність та надійність. Підключення гірлянд до електромережі повинно здійснюватися лише за допомогою штепсельних з'єднань.

Прикраси для ялинки та святкові костюми, які зроблені з вати, паперу та інших легкозаймистих матеріалів з пожежної точки зору дуже небезпечні. Сприяє розвитку пожежі і хвоя, яка швидко висихає. Тож щоб свято було зіпсовано, достатньо попадання на них джерела вогню, яким може стати хлопавка, бенгальський вогник, або свічка, не кажучи вже про петарди, феєрверки та ракети невідомо якого виробництва.

Кожного року трапляються непоодинокі випадки, коли феєрверки, ракети залітають у вікна, на балкони квартир. Як наслідок - виникає пожежа. Найбезпечніше те, що вогонь може спалахнути як миттєво, що призведе до травмування людей, так і непомітно через декілька годин після процесу тління, коли у приміщенні нікого не буде, або люди ляжуть відпочивати.

При купівлі побутових піротехнічних виробів, потрібно звернути увагу на наявність сертифікатів щодо відповідності вимогам безпеки. Якщо такі відсутні, то їх реалізація та використання заборонено.

Небезпечно купувати піротехнічні вироби на ринках та у невідомих осіб.

Застосування піротехнічних виробів повинно здійснюватися відповідно до інструкції та тільки у присутності дорослих.

Забороняється ударяти по піротехнічним виробам, тягти за фітиль, переносити в кишенях, під одягом, кидати під ноги перехожих, із вікон та балконів, здійснювати феєрверки з дахів домів та інші дії, від яких можуть постраждати люди або майно.

При поводженні з піротехнікою не допускається застосування вогню.

Після приведення в дію піротехнічного виробу, незалежно від того спрацював він чи ні, не підходите до нього 15-20 хвилин, адже Ви не бачите процесу, який відбуває усередині (гніт може ще повільно горіти і тоді виріб дострілює).

Користуватися піротехнічними виробами можна на відстані не ближче 50-ти метрів від будівель та споруд, а АЗС чи інших вогнебезпечних об'єктів - 100-150 метрів. Винні за порушення порядку використання піротехнічних виробів несуть відповідальність згідно з чинним законодавством.