



ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ЗИМНИ УСЛОВИЯ

**Правила за поведението при зимни условия на
учениците, учителите и служителите**

При тежки зимни условия трябва да бъдете изключително внимателни.

Основното правило - не бързайте.

Опитайте се да ходите бавно, правейки по-широки крачки.

Не повдигайте краката високо, поставяйте краката, така че върховете на обувките да са под ъгъл навън, с леко сгънати колене и наклонено напред тяло така, че центъра на тежестта на тялото да е преди краката.

Не дръжте ръцете си в джобовете, в случай на падане вие не разполагате с достатъчно време, за да ги извадите и да се хванете за нещо - стена, дърво, храст, стълб. И, разбира се, падайки, веднага захвърляйте чантите, които носите: Опитайте се да предпазите себе си, а не вещите си. Не само при поледица, но и в силен студ е опасно да се ходи с обувки с кожени подметки, тъй като те се хлъзгат много.

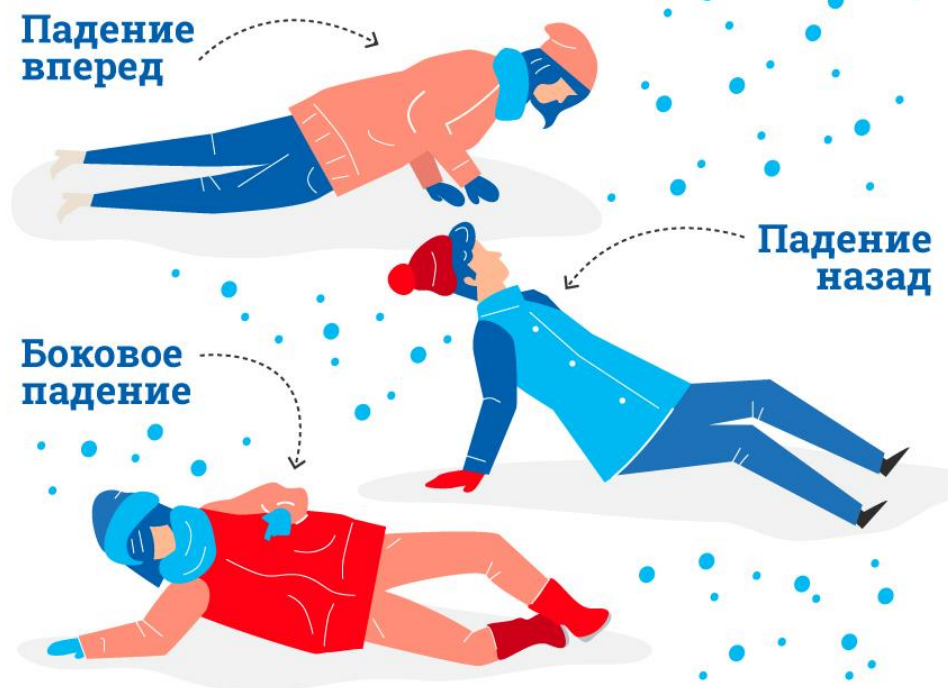


Препоръчително е да поставите на подметките тънък гумен стикер, който да предотврати хлъзгането на обувките. Може да обработите кожените подметки с груба шкурка, но това дава временен ефект.

Как трябва да се държите, за да избегнете тежки последици от падане?

В момента на падане мускулите трябва да са максимално стегнати, като еластична пружина, така те ще омекотят удара. Не се напрягат мускулите на ръцете, има опасност от нараняване на ставата на китката или предмишницата. Падайки надолу, опитайте се максимално да се свиете на кълбо: приберете ръцете, наведете главата, поставяйки я между раменете си, стремете се да паднете на една страна. По този начин, можете да се разминете с леки наранявания, натъртвания, или ожулвания.

Как правилно падать при гололеде




По данным травмпункта ГБУЗ СГКБ № 1
имени Н. И. Пирогова

Най-добрата превенция срещу възможни падания и последиците от тях е добрата физическа форма, поддържана със спорт и физически упражнения. Постоянното трениране развива способността за координиране на движението и укрепване на мускулите.

Падането обикновено е неочаквана ситуация, в която по-бързо реагира човек, който се занимава с физически упражнения.





Движението до и от училище да става по най-краткия път.

Да се внимава за ледени висулки по сградите.

При пресичане на улица да се изчакват минаващите МПС.

Подходящо е поставянето и носенето на светлоотразителни знаци или други видими отличителни знаци за водачите на МПС.

Качването и слизането от МПС да бъде с повишено внимание.

Препоръки за безопасно поведение като пешеходци

Най-застрашени да бъдат блъснати от автомобил през есенно-зимния период са децата, които носят тъмни дрехи, имащите опасния навик да пресичат пътното платно където и да било, без да изчакват преминаването на приближаващите автомобили.



Пешеходците са най-застрашени в периода от настъпването на сумрака и през цялото времетраене на вечерта. Най-много злополуки с тях стават между 17.00 и 20.30 ч.

Обозначете се, за да бъдете видими по-отдалече!

Важно за Вашата безопасност дрехите да са с вградени светлоотразителни елементи /«котешки очи»/. За да бъдете видими за шофьорите отдалече, при липса на светлоотразителна жилетка, по възможност, облечете светла връхна дреха. Велосипедистите са длъжни при движение по тъмно да носят светлоотразителни жилетки. Ако нямате подходяща дреха, може да носите светъл, добре забележим лек предмет. Така ще бъдете видими достатъчно отдалече.



Бъдете предпазливи на хлъзгава настилка!

Не избързвайте и не започвайте припряно пресичане на заснежено или заледено пътно платно, дори да ви се струва, че приближаващият автомобил се движи твърде бавно. В този момент неговият реален спиращ път е значително удължен. При съчетание с намалена от снеговалеж или мъгла видимост шофьорът ще ви забележи непосредствено пред автомобила си, когато е в НЕВЪЗМОЖНОСТ ДА ВИ ПРЕДПАЗИ. Не забравяйте и това, че вие пресичате заледеното и заснежено платно значително по-бавно, а в стремежа си да бързате можете да се подхлъзнете и паднете пред автомобила. Много често пешеходците биват блъскани, когато от заснежен, непочистен тротоар внезапно слизат на платното, в опасната зона на автомобил, чийто водач е в невъзможност да спре.

Не бъдете припряни на автобусната спирка!

Когато заедно с много други хора чакате автобуса на спирката, не се втурвайте към него още преди да е спрял. Площта за чакане е най-често заледена. Блъскайки се с останалите, може да се подхлъзнете и да попаднете под колелата на спирация автобус. Същото се отнася и за опитите за догонване на потеглящ автобус. Вечер шофьорът на автобуса трудно може да забележи на огледалото за обратно виждане опита за качване в последния момент. При слизане от автобуса не се насочвайте веднага да пресичате платното пред него, защото така ще се окажете в опасната зона на автомобил, който в този момент го заобикаля. Изчакайте автобусът да потегли и тогава потърсете мястото за правилно пресичане, при добра видимост в двете посоки.



Не се захвърляйте със снежни топки.

При силен вятър има опасност от падащи предмети.

При вървене под стрехи, покриви има опасност от падащи висулки.

Мобилният телефон винаги да бъде зареден.



В училище

- Прозорците да се отварят само при необходимост от проветряване
- Да не се пипат крановете на радиаторите (има опасност от наводнение или спиране на отоплението в стаята)
- Да не се хвърлят отпадъци в тоалетните (има опасност от запушване, наводнение и спукване на каналите)
- Внимателно слизване и качване по стълбите (възможно е да са мокри от внесения сняг и да са хлъзгави).

ПРИ ЕВЕНТУАЛНА ЗЛОПОЛУКА ВЕДНАГА ДА СЕ ИНФОРМИРА РЪКОВОДСТВОТО.