

ПЛАН-КОНСПЕКТ
Проведения занятий по теме:
«Обеспечение личной безопасности в зимний период»

Основные факторы, влияющие на безопасность зимой:

- Низкая температура;
- Гололед;
- Скопления снега и льда на крышах и карнизах;
- Лед на водоемах;
- Сильные снегопады;
- Опасности на дорогах;
- Зимние игры.

1. **Низкая температура** может привести к трем видам поражения:

а). Локальное переохлаждение + инфекция = простудные заболевания. Инфекция в организме присутствует всегда и только ждет ослабления иммунитета.

б). Общее переохлаждение организма: апатия – сонливость – кома – смерть.

в). Обморожение – естественная реакция организма. На опасность переохлаждения внутренних органов и гибели организм реагирует, жертвуя частью: пальцами рук и ног, ушами, щеками и т.д. Поэтому внешние органы при воздействии низких температур сначала краснеют (приток крови), а потом белеют (отток крови).

Необходимо учитывать также эффективную и психологическую температуру. Эффективная температура зависит от давления и влажности воздуха, но в основном – от ветра. Например, температура -5°C при ветре 10м/сек влияет на организм, как -15°C .

Психологическая температура – индивидуальное восприятие изменения температуры человеком. Например, осенью после температуры $+15^{\circ}\text{C}$ понижение до 0°C воспринимается, как похолодание, а весной после -15°C повышение до 0°C воспринимается, как потепление, и ребенок стремится раздеться. А воздействие на организм и в том, и в другом случае одинаково.

Защита: - закаливание;

- одевание в соответствии с погодой;

2. **Гололед.** Фактор поражения - опасность падения.

Защита: - Обувь с рифленой подошвой;

- Передвижение «шаркающей» походкой с прощупыванием поверхности земли;

- Исключить бег и прыжки;

- Использование дополнительных приспособлений: палки, ледоходы на обувь (покупаются в аптеке).

- На уроках физкультуры научиться правильно падать.

Особенно опасны прыжки на ступеньках: возможны тяжелые повреждения позвоночника, ведущие к инвалидности.

3. **Скопление** снега и льда. Фактор поражения: при падении даже с небольшой высоты приводит к тяжелым увечьям, и даже смерти.

Внимание! В учебной литературе указывается, что опасность существует только в период снегопада или оттепели. Это неверно! До температуры воздуха на улице -10°C температура под крышей может быть плюсовой. Точно так же поток теплого воздуха из форточки нагревает навес над балконом, на котором скопился снег.

Защита: Избегать опасных участков, особенно под балконами. Лучше пройти лишних 100 метров – полезнее для здоровья во всех отношениях.

4. Лед на водоемах. Фактор поражения: опасность провалиться под лед.

Защита: - Не выходить на водоемы по тонкому льду;

- При необходимости, передвигаться цепочкой на расстоянии 3-5 метров, имея в готовности веревку с грузом.

- В случае проваливания учитывать, что зимняя одежда в первые 30 сек (до намкания) является «поплавком», что дает возможность быстрее выбраться.

- Выбравшись необходимо в ту сторону, откуда пришли, а на течении – против течения;

- Использовать любые подручные материалы: лыжную палку, авторучку, ключи, сломанную линейку и т.д.

- Выбравшись из полыни, передвигаться ползком до безопасного места;

- *Внимание:* Если нет костра для обогрева – не раздевайтесь для выкручивания одежды, поскольку это приведет к двойной опасности переохлаждения: при переодевании и после одевания холодной мокрой одежды.

Помните: мокрая одежда, прилегающая к телу, нагревается и создает защитный слой от низкой температуры, а замерзшая верхняя одежда – и от ветра.

- Быстро, на ходу согреваясь, добирайтесь до ближайшего пункта обогрева: сторожки, турбазы, населенного пункта и т.д.

5. Сильные снегопады. Факторы поражения: переохлаждение, ослепление, потеря ориентировки.

Защита: Учитывать погоду, и без крайней необходимости не покидать жилье.

6. Опасность на дорогах. Факторы поражения: транспортные средства.

- При быстром передвижении через дорогу (бег) **даже в положенном месте** вы можете упасть, а тормозной путь автомобиля с самыми «крутыми» зимними шинами всегда вдвое длиннее, чем летом.

- Опасность упасть под колеса автомобиля во дворе, когда пешеходная дорожка проходит рядом с проезжей частью. Водитель видит только ту опасность, что впереди, а если Вы поскользнетесь и упадете под колеса в момент проезда автомобиля, то он Вас не заметит и спокойно переедет. И дальше поедет.

Защита: При проезде мимо Вас автомобиля в узких местах – остановите и пропустите его: целее будете. Виноват в происшествии будет водитель, но Вам от этого будет не легче.

7. Зимние игры. Факторы поражения:

- Попадание снежков в глаза и другие уязвимые места;

- Столкновение санок с опасными препятствиями;

- Опасности, связанные с нарушением правил использования пиротехники.

- Зимние «шутки»: не прикасайтесь мокрыми руками, а тем более языком к металлическим предметам, не толкайтесь на скользких местах.

- Не утоляйте жажду снегом и сосульками: жажду не утолите, но ангина обеспечена.

Внимание: При катании во дворе с горок, насыпанных «коммунальщиками» опасайтесь веток, арматуры и других опасных предметов, которые могут попасть под ковш снегоуборщика.