

Тема: «Осторожно, гололед!»

Медсестра: Янзина Н.Н.

Цель: Познакомить обучающихся с правилами безопасного поведения при гололеде.

Задачи:

Образовательные: обеспечить знания основных определений и понятий, относящихся к поведению на улице и дороге во время гололёда; способствовать формированию знаний об опасных факторах гололёда и последствиях для человека;

Развивающие: формировать навыки поведения во время гололёда, гололедицы.

Воспитательные: формирование у школьников ответственности за собственную безопасность и безопасность окружающих людей; формирование умений оказания первой доврачебной помощи при травмах.

Ход беседы:

1 .Наступила весна, пора легких заморозков и оттепелей. Это наилучшие условия для **гололеда**. А **гололед**, как известно, опасная территория.

2. **Беседа о гололеде.** Объяснение слова «*гололед*».

Гололед и гололедица совершенно разные понятия. Первое - явление природы, второе - ее **состояние**.

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.

Гололед - это образование льда на земле, деревьях, проводах и пр., связанное с замерзанием дождя, выпадающего на холодную **поверхность**. Чаще всего **гололед** возникает при резком потеплении из изморози, когда теплый воздух проходит над сильно выхоложенной **поверхностью**. О **гололеде** обычно не вспоминают более 300 дней в году, но зато те 10-20 дней, когда он случается, долго не забывают. Это значительно более редкое и опасное явление, особенно для энергетиков и автомобилистов, так как трудно предсказывается, обычно быстро и интенсивно развивается.

3. Вопросы к детям:

-Какая зимняя погода способствует образованию **гололеда**?

-Почему в **гололед** происходит много аварий на дорогах?

-Почему в **гололед** люди часто получают травмы?

-Как **обезопасить себя в гололед**? -Какие дорожные службы и как помогают людям в **гололед**?

Меры **предосторожности при гололеде** :

-Как предупредить получение травмы зимой в **гололед**?

В **гололедицу** лучше носить обувь на нескользящей подошве с глубоким «*протектором*». При ходьбе по скользкой **поверхности** следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях. В момент падения необходимо максимально сгруппироваться, прижимая руки к груди. Если вы чувствуете, что падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к груди, чтобы не удариться затылком. Нежелательно падать на колени или выпрямленные руки. При падении вперед постарайтесь упасть на всю **поверхность тела**, максимально высоко поднимая **голову**.

Поскользнувшись и упав, человек стремится побыстрее подняться. Но не стоит торопиться. Сначала надо осмотреть себя, пошевелить руками и ногами. Если боли нет, можно вставать. Ну а если появились болезненные ощущения, надо постараться определить, чем они вызваны - ушибом, повреждением связок или переломом кости.

Для того, чтобы удержаться на покрытых льдом тротуарах, рекомендуется передвигаться по краю дороги мелкой, шаркающей походкой. **Не торопитесь**: спешка неизбежно приведет к потере равновесия, падению и как следствие — к ушибу. Если есть возможность, можно держаться за поручни, столбы, стены и другие потенциальные опоры.

Запомнить **правила** : -не толкаться, не бегать, не играть на скользкой дороге, не подставлять подножки товарищам, не бороться, идти **осторожно**, не кататься; если кто-то упал, помочь подняться, звать на помощь взрослого!

Что делать, если кто-то, упав, получил травму? (Памятки детям)

1. Ссадины и царапины промыть под струей теплой воды.
2. При ушибах - приложить холод (полиэтиленовый пакет с кусочками льда или бутылку с холодной водой).
3. При получении тяжелой травмы (при растяжении, ушибе головы) немедленно обратиться к врачу.



Рефлексия

-Давайте вспомним и повторим правила поведения при гололеде.(памятки)



Правила поведения на водоемах весной

Опасные места зимнего водоема



Тонкий лед находится:

- у берегов;
- в районе перепадов и стремнин;
- в местах слияния рек или их впадения в море (озеро);
- на казibas, скалунках;
- около мостовых сооружений;
- подземных источников;
- в местах слива и издогвы теплых вод и канализационных стоков.

Чрезвычайно опасным и ненадежным является лед под снегом и сугробами.

Опасность представляют собой полынья, проруби, трещины, лунки, которые покрыты тонким слоем льда.

В период весеннего таяния лед становится пористым и слабым, покрывается толгой воды, размывается, приобретает бугорчатый вид. Выходить на такой лед чрезвычайно опасно.

Нельзя выходить на лед одному без страховки.

Основным условием безопасного пребывания школьников на льду является соответствие его толщины прилагаемой нагрузке. Для одного человека безопасной считается толщина льда не менее 7 сантиметров. Каток можно соорудить при толщине льда 12 сантиметров и более, пешные переправы считаются безопасными при толщине льда 15 сантиметров и более, легковые автомобили могут выезжать на лед толщиной не менее 30 сантиметров. Для определения толщины льда следует его прорубить, вырвать кусок и замерить толщину льда.



Правила выхода на лед

- Прежде чем выйти лед, убедитесь в его прочности; помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодового шока, а также от переохлаждения через 15-20 минут после попадания в ледяную воду.
- Используйте наклонные тропы по льду. При их отсутствии стой на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обладайте подрагательные места.
- В случае появления таинственных признаков непрочности льда: треск, прогибание, вода на поверхности льда немедленно вернитесь на берег, идите широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае - ползите.
- Не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду.
- Восстановите случай пребывания на льду в холодную погоду: туман, снегопад, дождь, а так же мороз.
- Не катайтесь на ледяных, обледеневших горках, полынях, прорубях, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дождаться надежного замерзания водоема.
- Никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.



Что делать, если лед под вами проломился

- не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, ударившись на живот, ложитесь на живот;
- оборачиваясь на край льда широко распрямите руки, при калении сильного течения потяните ноги, сдвиньте збоду, в которую набраться вода;
- старайтесь не обнимать кромку льда, наклонитесь на нее грудью, поперечно поднимите и вытяните ноги на ледную;
- держите голову над водой; над поверхностью воды, постарайтесь зовите на помощь.

В неглубоком водоеме можно:

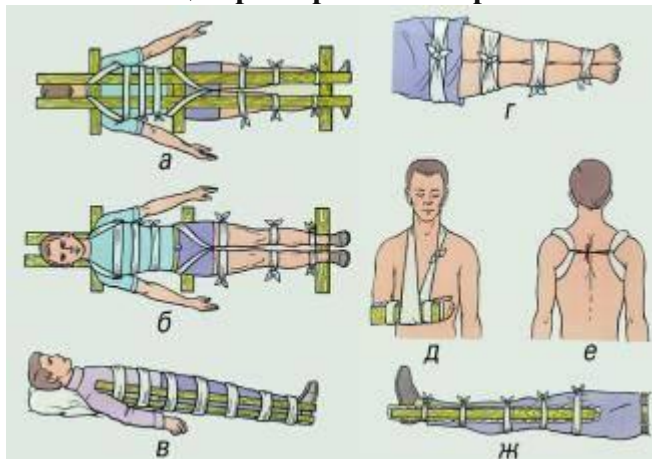
- руками оттолкнуться от дна и выбраться на лед;
- перевалиться по льду к берегу, пролазая перед собой лед.

В глубоком водоеме нужно пытаться набраться на лед самостоятельно. Для этого необходимо упереться в край льда руками, лечь на нее грудью и животом, вытянуть поперек ноги на лед. Этот способ связан со следующими трудностями: постоянное обламывание края льда, его перемещение и движение; быстро нарастающее сдавливание и утопление человека.

После выхода из воды на лед нужно двигаться к берегу ползком или перекачиваться в том же направлении, откуда вы пришли. **Всплывать и бить себя нельзя, поскольку можно снова провалиться.**



4. Помощь при переломах. Практическая часть(10мин)



Иммобилизация при помощи подручных средств:

- а, б - при переломе позвоночника;
- в, г - иммобилизация бедра;
- д - предплечья;
- е - ключицы;
- ж - голени.

5. Подведение итогов

- Какая зимняя погода способствует образованию **гололеда**?
- Почему в **гололед** происходит много аварий на дорогах?
- Почему в **гололед** люди часто получают травмы?
- Как **обезопасить** себя в **гололед**?