



# *Памятка*

## *Меры личной безопасности*

### *на территории ОУ в осенне-зимний период*

*Во избежание травм по возможности обходите скользкие участки. Поскользнувшись, постарайтесь упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома. Помните, что ладони смягчают удар. При падении - голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо. Не падайте на колени: лучше запачкать одежду, нежели получить серьезную травму. Если вы падаете назад, успеете сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу. Падение на спину плашмя может привести к травме позвоночника.*

*Чтобы не причинить вред своему здоровью необходимо придерживаться следующих мер предосторожности:*

- Внимательно осмотрите крышу образовательной организации;*
- Не ходите, и не стойте вблизи стен зданий ОУ, ходите только по тротуару;*
- Об опасности схода снега с крыши предупреждают специальные надписи на зданиях «Осторожно! Возможен сход снега и наледи с крыши»;*
- При падении сверху сосулек, наледей с крыши чаще всего страдает голова;*
- При любых травмах, необходимо как можно быстрее вызывать «Скорую помощь» по телефону 112 или 103 и сообщить администрации ОУ.*