

# Правила безопасности зимой.

Зима. Морозец, трескучий, но не слишком, ясное небо, солнышко - самая лыжно-саночная погода! И вовсе не так уж холодно, как утверждают взрослые. А значит, можно гулять, гулять, гулять...

"Ой! А что это с моими щеками? Я их не чувствую! Снегом их растереть, что ли?"

Стоп! Никакого снега! Им можно поцарапать кожу, а необходимости в этом нет никакой. А что же тогда делать?

**СРОЧНО ИДТИ ДОМОЙ! ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ - ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ОБМОРОЖЕНИЯ!**

Обморожение - это очень серьезно. И опасно. И больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе. Большую роль тут играет влажность воздуха: чем она выше, тем обморозиться легче.

Обморозить можно далеко не любые части тела, а только щеки, уши, кончик носа, пальцы на руках и ногах, ступни и кисти рук.

А вот живот, к примеру, обморозить нельзя. Там находятся жизненно важные органы, которые организм защищает, то есть, обогревает в первую очередь. Когда ты замерзаешь, все тепло начинает "стекаться" к самым главным органам. Пальцы, уши, нос от живота дальше всего, вот им меньше всех тепла и остается. К тому же, по "мнению" организма, без ушных раковин прожить можно, хотя, конечно, лучше с ними.

Различают три степени обморожения.

При первой степени обморожения конечности бледнеют и теряют чувствительность. Все, кроме ушей. Уши при первой степени обморожения сильно краснеют, потому что на них практически нет мяса, одни хрящи да кожа.

При первой степени обморожения конечности нужно растирать сухими руками до тех пор, пока они - конечности - не согреются. Руками, а не снегом или колючей варежкой! И дома, а не на морозе!

Еще рекомендуется делать ванны с прохладной водой и постепенно повышать ее температуру до температуры твоего тела. Потом обмороженные конечности надо осушить полотенцем и наложить мягкие согревающие повязки.

При второй степени обморожения на коже появляются пузыри - почти как при ожогах. В этом случае надо обязательно обратиться к врачу. И как можно скорее!

При третьей степени обморожения начинается омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.

Замерзнуть можно в любое время года. И летом, и осенью, и весной, и зимой.

Скажем, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру, который пробирает до костей; обмануться, глядя на весеннее солнышко, а оно светит, да не греет. Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно хотя бы

постоять без движения четверть часа на остановке в ожидании автобуса. А потом простудиться.

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Например, приплясывать. И заодно дрожать и постукивать зубами...

Эх, бедные зубы! Они-то чем виноваты? Не надо ими стучать, от этого теплее не станет! И дрожать не надо. Чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь. Наоборот, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание. Дышать лучше всего носом, особенно зимой, на морозе.

А теперь пора согреться. Растирать ладони одна об другую, делать энергичные махи руками. При этом руки должны быть максимально расслаблены, а пальцы - напряжены. Можно также использовать способ, который в народе носит название "эскимосского". Руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают. Плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.

Когда руки согреются, их можно засунуть подмышки. А ноги? Их-то подмышки не сунешь! Зато можно шевелить пальцами ног, танцевать, приседать, бегать на месте. Если замерзают нос, щеки и уши, их растирают сухими ладонями.

Главное - не останавливаться, когда согреешься. Не садиться на холодную скамейку. А то очень быстро замерзнешь снова.

Любишь ли ты решать примеры? Не пугайся, наш пример очень легкий. Вот такой: морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = ?

Что получится в результате, ты, конечно, знаешь. Получится гололед. Ух, здорово! По утрам до самой школы можно не идти, а катиться по скользкой дорожке, лихо обгоняя взрослых! Надо всего лишь разогнаться как следует и: шлеп! Ой, как больно-то, мамочки! Не-ет, уж лучше осторожно дойти до школы, чем заниматься таким сомнительным спортом. Один шаг, другой, третий: Шлеп! Ой-ей-ей! Теперь еще и носом! Фу, какой неправильный гололед. И дорожка - она тоже неправильная. И еще неправильные сапоги на скользкой-прескользкой неправильной подошве. Вот сколько всего неправильного!

А теперь пора перейти к правильному, то есть, к правилам, которые помогут тебе свести к минимуму риск упасть и получить травму:

- по возможности обходи скользкие участки;
- поскользнувшись, постарайся упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома. Помни, что ладони смягчают удар;
- при падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо;
- не падай на колени: лучше запачкать одежду, нежели получить серьезную травму;
- если ты падаешь назад, успевай сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу. Падение на спину плашмя может привести к травме позвоночника;
- на склоне безопаснее всего падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

И еще одно важное правило, которое обязательно нужно помнить:

**БУДЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ, ПЕРЕХОДЯ ДОРОГУ! НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАРУШАЙ ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ УЛИЦУ!**

На гололеде автомобиль может занести, и он не успеет вовремя затормозить. Да и тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и даже мокром асфальте.

Осталось последнее - решить, что делать с сапогами на неправильной скользкой подошве.

Можно приклеить к чистой сухой подошве кусочек лейкопластыря.

Зимой пруды, озера и реки покрываются льдом. На этом льду так заманчиво поиграть в хоккей, а то и просто покататься на коньках или снегокате.

Заманчиво, да. И к тому же очень опасно! Ведь вода замерзает неравномерно, у берегов лед всегда толще, чем в середине водоема. Вдруг тонкий лед не выдержит твоего веса, и ты провалишься в ледяную воду, а течение затянет тебя под лед? Чтобы этого не случилось, хорошенько запомни:

- на снегокате лучше кататься с горки, а играть в хоккей - на специально залитом ледяном поле;
- если ты все-таки оказался на льду водоема, послушай, не трещит ли он. Трещит всегда тонкий, непрочный лед. Услышав легкий треск, постарайся как можно быстрее дойти до берега, но не беги. Если лед под тобой начал трескаться, ложись на живот и ползи к берегу;
- если поблизости есть люди, позови на помощь;
- провалившись под лед, постарайся раскинуть руки, зацепиться за кромки льда и удержаться на поверхности, чтобы не окунуться с головой. Передвинься к тому краю полыньи, где течение не увлекает тебя под лед. Стараясь не обламывать кромку, попытайся выбраться на лед. Не делай резких движений. Если лед выдержал, осторожно перевернись на живот и медленно ползи к берегу. Выбравшись на сушу, поспеши согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения;
- если кто-то провалился под лед на твоих глазах, а никого из взрослых нет поблизости, вооружись любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайся к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть палку. Когда пострадавший ухватится за протянутый предмет, помоги ему выбраться из воды, после чего со всеми предосторожностями покиньте опасную зону.