

## 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.

**Степени обморожения.**

**1 степень обморожения:** конечности бледнеют и теряют чувствительность. Все, кроме ушей. Уши сильно краснеют. Конечности нужно растирать сухими руками до тех пор, пока они 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.

**2 степень обморожения:** на коже появляются пузыри - почти как при ожогах. В этом случае надо обязательно обратиться к врачу. И как можно скорее! 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. Достаточно хотя бы постоять без движения четверть часа на остановке в ожидании автобуса. А потом простудиться.

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Дышать лучше всего носом, особенно зимой, на морозе.

А теперь пора согреваться. Растирать ладони одна об другую, делать различные движения, 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.

### **Гололед.**

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!

### **Правила, которые помогут 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 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!**

Зимой особенно опасно переходить дорогу в неполюженном месте. Можно поскользнуться, упасть и не успеть встать.

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.

Будьте внимательны, находясь вблизи буксующей машины на скользкой дороге. В этом случае трудно оценить, с какой скоростью машина выйдет из пробуксовки. Поэтому, рассчитывая перейти дорогу недалеко от буксующей машины, надо помнить, что в любой момент автомобиль может резко вырваться из снежного плена в любую сторону.

### **Забавы.**

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;
- 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.

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты! Да, зимние забавы – это чаще всего активный и подвижный отдых. Но даже во время игры мы должны помнить о том, что под снегом могут скрываться такие неприятные сюрпризы, как стекла от разбитых бутылок, камни, куски железа, проволока и просто мусор.

- Опасность могут представлять и огромные сосульки, свисающие с крыш домов.
- Сосульки очень опасны! Ежегодно от падающих сосуллек люди гибнут и получают тяжёлые травмы.
- Обращайте внимание на крыши домов, мимо которых вы идёте!
- Помните! От вашей осторожности зависит ваша жизнь!

**Берегите себя!**