Правила поведения на морозе

В связи с резким похолоданием и сложными погодными условиями, особое внимание нужно уделить правилам поведения в морозы.

При сильных морозах может возникнуть гипотермия - выраженное снижение внутренней температуры тела. Надо запомнить 6 основных правил поведения в сильный мороз. Иначе можно получить обморожения и переохлаждение. Кстати, первые признаки - озноб, частое мочеиспускание. В таких случаях надо срочно вернуться в теплое помещение. Умеренная гипотермия характеризуется неспособностью сосредоточиться, неловкостью движений, негативным отношением к окружающим. В этом случае спастись можно горячим чаем и пищей. При глубокой гипотермии человек теряет сознание, в таком случае срочно вызывайте "скорую", самим тут не справиться.

1.Кушать много и горячего! Во время похолодания организм будет отдавать все силы на утепление. А где ж его взять, если человек мало ест или сидит на диете. Поэтому лучше всего хорошо утром позавтракать, и вперед, в школу. А если знаете, что не сможете пообедать, то возьмите еду с собой. Ешьте часто, 5-6 раз в день (объедаться при этом необязательно), — голод мешает сопротивляться холоду. Пища должна быть горячей. Поэтому никакого кефира или бутербродов днем .

2. Пейте побольше горячего чая или кофе, на худой конец. Ведь потеря жидкости в результате потения может привести к значительному переохлаждению организма. Обязательно перед выходом на улицу выпейте побольше, чашки 2-3 горячего чая.

3. Не кутайтесь, чтобы не вспотеть. Одежда должна быть легкая, многослойная и обязательно из натуральных тканей. Перед выходом на улицу наденьте не супер-теплый свитер на голое тело, а хлопчатобумажную майку или футболку, рубашку, свитер и легкую непромокаемую куртку. Таким образом возникнут воздушные прослойки, которые позволят надолго сохранить тепло. И не забывайте про голову - до 1\3 потери внутреннего тепла припадают на нее, родимую. Поэтому приготовьте шапку и шарф. Без них даже и не пытайтесь выходить на улицу. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. На ноги - свободные сапоги и шерстяные носки.

- "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.

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Например, приплясывать. И заодно дрожать и постукивать зубами...Дышать лучше всего носом, особенно зимой, на морозе.

А теперь пора согреваться. 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.

- 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, успей 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.

- 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.

И еще одно важное правило, которое обязательно нужно помнить:

НЕ ВЫХОДИ ИХ ДОМА ВВЕЧЕРНЕЕ И НОЧНОЕ ВРЕМЯ!!!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Фамилия и имя ученика | Подпись |
| 1. | Абдуллаева Минара |  |
| 2. | Бакиров Омар |  |
| 3 | Мамиев Илимдар |  |
| 4. | Кадурина Галина |  |
| 5. | Камалова Тахмина |  |
| 6. | Татаева Есма |  |
| 7 | Лазгиев Азиз |  |
| 8 | Усманова Малика |  |
| 9 | Седенькова Люба |  |