

1 ПОСТУЛАТ – СНЕЖНЫЙ



Легкий мороз, похрустывающий, как надкусанное яблоко, под ногами снег, уютно укутанные в белоснежные шубки деревья — природа щедро наградила начало января красотой и гармонией. И разумеется, в доме в такую погоду не усидеть.

Вот и мы с друзьями на продолжительные выходные отправились прогуляться по тропе здоровья в лесополосе. Вековые сосны, чистейший воздух, сугробы, лыжники, дети, одним словом шли и восхищались. И вот, когда прогулка уже подходила к концу, буквально в 50 метрах от выхода, внезапно послышался сильный треск, вслед за которым донеслось «Спасайтесь!». Так как все произошло буквально за секунду, сориентироваться и что-либо предпринять по спасению было невозможно... Удар и лихорадочные мысли — все ли цело: голова, руки, ноги, как друзья? Огромная сосна, не выдержав снеговой нагрузки, рухнула прямо на нас... Наверное, свою миссию на земле мы еще не выполнили, поэтому к счастью, остались живы и даже частично здоровы (у одной из девушек перелом ноги). Было страшно...

Делюсь с Вами этим происшествием для того, чтобы Вы понимали — снеговая нагрузка — это очень опасно. Причем опасно везде: на крышах, козырьках, балконах домов, на деревьях и проводах.

Поэтому не ходите под крышами, карнизами, балконами домов и строений. Если собираетесь подышать свежим воздухом в лесу — ходите туда, где растет молодой лес и, «на всякий пожарный» прислушивайтесь к звукам леса — услышите характерное потрескивание — не медлите — бегите!

Проведите вынужденный ремонт — укрепите стропильную систему кровель, очистите их от снеговой нагрузки, помогите это сделать своим престарелым родственникам, соседям. Красоту нужно созидать, а не страдать от нее.

2 ПОСТУЛАТ – САНОЧНЫЙ

Проезжая по «фатинскому мосту» наблюдала картину: счастливые родители собственноручно подталкивают тюбинги и

санки с детьми с горки, которая заканчивается буквально в 2 метрах от дороги. Как такое вообще возможно, взрослые? Ведь Вы сами подвергаете жизнь и здоровье своих детей серьезной опасности?

Медики приводят ужасающую статистику: с приходом снежной зимы в Республиканский центр детской нейрохирургии поступают дети с тяжелыми черепно-мозговыми травмами, повреждениями позвоночника, разрывами внутренних органов, переломами рук и ног...

К сожалению, иногда последствия необратимы. В Пуховичском районе, например, был случай, когда погиб ребенок. 10-летний мальчик ушел кататься с горки в лесу вместе с 14-летней девочкой. Она вернулась домой, а он — нет. Спасатели нашли ребенка в неэксплуатируемом очистном колодце, который находился на верху горки. Там же была его шапочка, а рядом с колодцем находились куртка и пластиковая ледянка.

Тюбинг — вещь неконтролируемая. Неизвестно, куда его может занести на высокой скорости (тюбинг может развить скорость свыше 40 километров в час). Его можно сравнить с автомобилем без тормозов. Так как спуск с горки на тюбинге происходит за счет силы гравитации и в зависимости от силы трения, то двигаться можно довольно быстро, а управлять «ватрушкой» не так просто — положением тела, изменяя центр тяжести, что у детей не всегда получается на большой скорости. Направление движения тюбингу задает именно трасса, не пассажир.

Родители должны контролировать весь процесс. Обязательно осмотреть горку, на которой собираются кататься дети. Она должна быть ровной: без трамплинов и зацепов. Вблизи не должно быть деревьев, столбов, домов, автомобильных трасс и железнодорожных путей, водоемов. Ехать с горки можно, только когда съехавшие до вас встали и отошли в сторону. Если дети стартуют хаотично, они могут столкнуться и получить травмы. Необходимо использовать защитные средства (налокотники, наколенники, шлемы). И ни в коем случае нельзя отпускать маленьких детей кататься одних!

Также стоит знать, что нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться. Опасно садиться на тюбинг вдвоем, из него можно вылететь. Однако взрослые часто сажают с собой детей, что приводит к серьезным детским травмам.

В процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

Во время спуска нельзя тормозить ногами.

Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, снегоходам, квадроциклам, автомобилям и так далее.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЗИМОЙ, ИГРАЙТЕ В СНЕЖКИ, КАТАЙТЕСЬ С ГОРКИ, НО ДЕЛАЙТЕ ЭТО БЕЗОПАСНО!

3 ПОСТУЛАТ – МОРОЗНЫЙ

Зимой возможны морозы до -25°C . А это значит, что придется вспомнить все энергичные танцевальные движения, дабы не замерзнуть.

Обморожение – это повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвления) из-за воздействия низких температур. Обморожение, как правило, сопровождается общим переохлаждением и чаще всего затрагивает ушные раковины, нос, пальцы рук и ног.

Тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы частые спутники обморожения.

Наиболее подвержены переохлаждению и обморожениям дети и пожилые люди. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему нужно каждые 15–20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожения на сильном морозе:

- ✚ не пейте спиртного: алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, при этом вызывая иллюзию комфорта;

- ✚ не курите на морозе: курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, что делает конечности более уязвимыми;

- ✚ носите свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста», при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

✚ тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки – основа для обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу;

✚ не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок следует защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом;

✚ на морозе избегайте контакта голой кожи с металлом;

✚ не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серег и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела и возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Кольца на пальцах к тому же затрудняют нормальную циркуляцию крови;

✚ не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть: это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

✚ не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей: они распухнут, и Вы не сможете её снова одеть;

✚ если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками;

✚ как только Вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд;

✚ если у Вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль;

✚ прячьтесь от ветра: вероятность обморожения на ветру значительно выше.

✚ не выходите на мороз с влажными волосами после душа.

БЕЗОПАСНОЙ ВАМ ЗИМЫ!