СНЕЖНАЯ, НО СОВСЕМ НЕ НЕЖНАЯ

**1 постулат - снежный**

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

Надо понимать – 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**

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 зацепок. 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 садят 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**

Низкие температуры прогнозируются в ночные часы. А это значит, что придется вспомнить все энергичные танцевальные движения, дабы не замерзнуть.

Обморожение  - это повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) 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!

Старший инспектор сектора пропаганды и взаимодействия с общественностью Быховского РОЧС

Владимир Самойленко