

# ОБМОРОЖЕНИЕ

Обморожение можно запросто получить в любое время года. Особенно если находиться длительное время на морозе, под холодным ливнем или попасть под сильный ветер. Также важную роль играет влажность воздуха: чем она ниже, тем больше шансов обморозиться.

В основном страдают уши, нос, щеки, кисти рук и стоп, пальцы на руках и ногах. Наш организм, прежде всего, старается защитить от переохлаждения жизненно важные органы, и только потом щеки и уши. Чтобы не допустить переохлаждение, можно носить специальное термобелье, которое не даст замерзнуть в зимнюю стужу.

Придерживайся следующих правил:

- Никогда не надевай промокшую насквозь обувь и сырую одежду на улицу.
- Ребенку полезно быть на свежем воздухе, но только не во время болезни. Лучше полечиться некоторое время дома, чтобы не получить осложнение.
- Активно двигайся, если чувствуешь, что начинаешь замерзать. Постарайся расслабиться и унять дрожь.
- Не переставай двигаться, даже когда согреешься. Иначе можно снова замерзнуть.



## РАЗВЛЕЧЕНИЯ БЕЗ ВРЕДА

Санки, лыжи, коньки - самые любимые развлечения зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно ли прикреплено оно к ногам, а коньки, соответствуют ли размеру ноги.

Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что, катаясь с закрытыми глазами, он может столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу: перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

Игра в снежки - еще одна зимняя забава, но она может привести к повреждениям глаз, поэтому нужно беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.



# ОСТОРОЖНО: ГОЛОЛЁД!

## Основные правила передвижения в гололед

1. Старайся обходить скользкие участки дороги. Лучше потратить лишние пять минут, чем рисковать своим здоровьем. Если такой возможности нет, иди по льду очень осторожно и медленно, ступая на всю подошву.
2. Если ты все-таки поскользнулся, постарайся присесть. Так высота падения будет меньше, а удар слабее.
3. Падение на спину может привести к различным травмам позвоночника. Во время такого падения нужно как можно быстрее сгруппироваться (округлить спину и подвести колени к груди) и постараться упасть на бок.
4. Носи малоскользящую обувь. Для дополнительной безопасности подошву можно потереть наждачной бумагой или наклеить кусочки пластыря. Подошву нужно предварительно намочить и высушить.
5. При переходе через проезжую дорогу будь особенно внимателен. Автомобили не могут быстро остановиться в гололед, даже если водитель видит тебя. Убедись, что транспорт остановился, и только тогда начинай движение. Переходи дорогу по пешеходному переходу.

