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 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 10 января 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. Устанавливаются все обстоятельства произошедшего.

С начала года в российских регионах, катаясь на ватрушках, погибло 3 ребенка.

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**

Морозы до – 25 прогнозируют синоптики на этой неделе. 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!