

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | http://www.spas-extreme.ru/images/academy_winter_cold.jpg |   http://www.spas-extreme.ru/graph/pix.gif |

Змерзнути можна в будь-який час року. І влітку, і восени, і навесні, і взимку. Скажемо, потрапити під літню зливу, промокнути наскрізь і змерзнути; промерзнути на осінньому вітрі, що пробирає до кісток; обманутися, дивлячись на весняне сонечко, а воно світить, та не гріє. Ну, а взимку змерзнути простіше простого. Досить хоча б постояти без руху чверть години на зупинці чекаючи автобуса. А потім простудитися.

Щоб не змерзнути, треба рухатися. Наприклад, пританцьовувати. І заодно тремтіти й постукувати зубами...

Ох, бідні зуби! Вони у чому винуваті? Не треба ними стукати, від цього тепліше не стане! І тремтіти не треба. Чим сильніше тремтиш, тим більше замерзаєш. Навпаки, потрібно постаратися розслабити все тіло, угамувати тремтіння й вирівняти подих. Дихати найкраще носом, особливо взимку, на морозі.

А тепер настав час зігріватися. Розтирати долоні одна об одну, робити енергійні махи руками. При цьому руки повинні бути максимально розслаблені, а пальці - напружені. Можна також використати спосіб, що у народі зветься "ескімоським". Руки витягають уздовж тіла, пальці розчепірюють. Плечима роблять різкі й часті рухи вниз.

Коли руки зігріються, їх можна засунути у пахви. А ноги? Їх –то у пахви не сунеш! Зате можна ворушити пальцями ніг, танцювати, присідати, бігати на місці. Якщо замерзають ніс, щоки й вуха, їх розтирають сухими долонями.

**Головне - не зупинятися, коли зігрієшся. Не сідати на холодний ослін. А то дуже швидко змерзнеш знову.**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | http://www.spas-extreme.ru/images/academy_winter_icesun.jpg |   http://www.spas-extreme.ru/graph/pix.gif |



Зима. Морозець, тріскучий, але не занадто, ясне небо, сонечко – погода яка створена для катання на лижах та санках! І зовсім не так уже холодно, як стверджують дорослі. І виходить, можна гуляти, гуляти, гуляти...

"Ой! А що це з моїми щоками? Я їх не відчуваю! Снігом їх розтерти, чи що?"

Стоп! Ніякого снігу! Ним можна подряпати шкіру, а необхідності в цьому немає ніякої. А що ж тоді робити?

**ТЕРМІНОВО ЙТИ ДОДОМУ! ВТРАТА ЧУТЛИВОСТІ - ОДИН З ПЕРШИХ ОЗНАК ОБМОРОЖЕННЯ!**

Обмороження - це дуже серйозно і небезпечно. І боляче. Щоб цього не трапилося, потрібно пам'ятати, що обморозитися можна не тільки на сильному морозі. Більшу роль отут грає вологість повітря: чим вона вище, тим обморозитися легше.

Обморозити можна далеко не будь-які частини тіла, а тільки щоки, вуха, кінчик носа, пальці на руках і ногах, ступні й кисті рук.

А ось живіт, приміром, обморозити не можна. Там перебувають життєво важливі органи, які організм захищає, тобто, обігріває в першу чергу. Коли ти замерзаєш, все тепло починає "стікатися" до самих головних органів. Пальці, вуха, ніс від живота віддалені більше всього, от їм менше всіх тепла й залишається. До того ж, по "думці" організму, без вушних раковин прожити можна, хоча, звичайно, краще з ними.

Розрізняють три ступені обмороження.

**При першому ступені обмороження кінцівки бліднуть і втрачають чутливість.** Всі, крім вух. Вуха при першому ступені обмороження сильно червоніють, тому що на них практично немає м'яса, одні хрящі так шкіра.

При першому ступені обмороження кінцівки потрібно розтирати сухими руками доти, поки вони - кінцівки - не зігріються. Руками, а не снігом або колючою рукавицею! І в будинку, а не на морозі!

Ще рекомендується робити ванни із прохолодною водою й поступово підвищувати її температуру до температури свого тіла. Потім обморожені кінцівки треба осушити рушником і накласти м'які зігрівальні пов'язки.

**При другому ступені обмороження на шкірі з'являються міхури – майже як при опіках.** У цьому випадку треба обов'язково звернутися до лікаря. І якомога швидше!

**При третьому ступені обмороження починається омертвіння тканин, які в підсумку доводиться видаляти хірургічним шляхом.**

****http://www.spas-extreme.ru/graph/pix.gif

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | http://www.spas-extreme.ru/images/academy_winter_ice.gif |   http://www.spas-extreme.ru/graph/pix.gif |

Чи любиш ти вирішувати приклади? Не лякайся, наш приклад дуже легкий. От такий: морозець + невелика відлига + ще один морозець = ?

Що вийде в результаті, ти, звичайно, знаєш. Вийде ожеледь. Ох, здорово! Ранком до самої школи можна не йти, а котитися по слизькій доріжці, хоробро обганяючи дорослих! Треба всього лише розігнатися як треба й: шльоп! Ой, яка біль - матусенько! Ні-ні, вже краще обережно дійти до школи, чим займатися таким сумнівним спортом. Один крок, інший, третій: Шльоп! Ой-ой-ой! Тепер ще й носом! Фу, яка неправильна ця ожеледь. І доріжка - вона теж неправильна. І ще неправильні чоботи на слизькій-прислизькій неправильній підошві. От скільки всього неправильного!

А тепер настав час перейти до правильного, тобто, до правил, які допоможуть тобі звести до мінімуму ризик упасти й одержати травму:

по можливості обходи слизькі ділянки;

якщо підслизнувся, постарайся впасти вперед, на живіт, витягнувши вперед руки, злегка зігнуті в ліктях - щоб не було перелому. Помни, що долоні зм'якшують удар;

при падінні голову потрібно підняти, щоб не поранити лице;

не падай на коліна: краще забруднити одяг, ніж одержати серйозну травму;

якщо ти падаєш назад, встигни згрупуватися, округливши спину й піджавши коліна до живота. Падіння на спину «плашмя» може привести до травми хребта;

на схилі безпечніше всього падати на бік, виставивши вперед і нагору одну руку, щоб не вдаритися головою.

І ще одне важливе правило, що обов'язково потрібно пам'ятати:

БУДЬ ОСОБЛИВО УВАЖНИМ, ПЕРЕХОДЯЧИ ДОРОГУ! У ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ ПОРУШУЙ ПРАВИЛА ПЕРЕХОДУ ЧЕРЕЗ ВУЛИЦЮ!

На ожеледі автомобіль може занести, і він не встигне вчасно загальмувати. Та й гальмовий шлях машини на обмерзлій дорозі набагато довше, ніж на сухому й навіть мокрому асфальті. Залишилося останнє - вирішити, що робити із чоботями на неправильній слизькій підошві.

Можна приклеїти до чистої сухої підошви шматочок лейкопластиру.

****http://www.spas-extreme.ru/graph/pix.gif

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | http://www.spas-extreme.ru/images/academy_winter_prorub.gif |   http://www.spas-extreme.ru/graph/pix.gif |

Узимку ставки, озера й ріки покриваються кригою. На цій кризі так заманливо пограти в хокей, а то й просто покататися на ковзанах або санках.

Заманливо, так. І до того ж дуже небезпечно! Адже вода замерзає нерівномірно, у берегів лід завжди товще, ніж на середині водойми. Раптом тонкий лід не витримає твоєї ваги, і ти провалишся в крижану воду, а течія затягне тебе під лід? Щоб цього не трапилося, гарненько запам'ятай:

на санках краще кататися з гірки, а грати в хокей - на спеціально залитому крижаному полі;

якщо ти все-таки опинився на льоду водойми, послухай, чи не тріскотить він. Тріскотить завжди тонкий, неміцний лід. Почувши легкий тріск, намагайся якнайшвидше дійти до берега, але не біжи. Якщо лід під тобою почав тріскатися, лягай на живіт і повзи до берега;

якщо поблизу є люди, поклич «**рятуйте!**»

**провалившись під лід, намагайся розкинути руки, зачепитися за крайку льоду й утримуватися на поверхні, щоб не зануритися з головою. Пересунься до того краю ополонки, де течія не затягує тебе під лід. Намагаючись не обламувати кромку, спробуй вибратися на лід. Не роби різких рухів. Якщо лід витримав, обережно перевернися на живіт і повільно повзи до берега. Вибравшись на сушу, поспіши зігрітися: охолодження може викликати серйозні ускладнення;**

**якщо хтось провалився під лід на твоїх очах, а нікого з дорослих немає поблизу, відшукай будь-який ціпок, гілку або дошку й обережно, повзком рухайся до ополонки. Доповзти треба до такого місця, з якого легко можна кинути ремінь, сумку на ремені або простягнути ціпок. Коли потерпілий схопиться за протягнений предмет, допоможи йому вибратися з води, після чого з усіма застереженнями залиште небезпечну зону.**



|  |
| --- |
| Дед4.jpg |

Новий рік - саме веселе, саме довгоочікуване свято. Традиційно в переддень Нового року в будинках і квартирах наряджають ялинки, готують один одному подарунки й поздоровлення, з нетерпінням очікуючи 12 ударів курантів.

У цей же самий час, у новорічну ніч несуть чергування пожежні розрахунки й бригади швидкої допомоги. Новий рік для них - гаряча пора.

Жоден Новий рік на Україні не обходиться без пожеж, а в останні роки - і без травм, викликаних застосуванням неякісних піротехнічних виробів. Вата під ялинками горить, запалені петарди вибухають прямо в руках або летять зовсім не туди, куди б ви хотіли - наприклад, у відкрите вікно чужої квартири. Думаєте, такого не може бути? Ще як може! Кілька років тому був такий випадок: сидів собі 78-літній дідусь, дивився телевізор, нікого не чіпав... і раптом у вікно влетіла петарда. Дідусь потрапив у лікарню з опіками дихальних шляхів, а пожежним довелося рятувати його охоплену вогнем квартиру.

Що ж тепер робити? Не зустрічати Новий рік?

У жодному разі! Не треба нічого скасовувати й забороняти! Але щоб Новорічні свята нічим не захмарилися, необхідно пам'ятати…Ні, не пам'ятати, а дотримувати правил пожежної безпеки.

Ялинка

Ялинку потрібно встановити таким чином, щоб вона не заважала вільно ходити по кімнаті й не загороджувала двері, що ведуть в інші кімнати. І, що саме головне, стояла б подалі від батарей опалення. Верхівка ялинки не повинна впиратися в стелю. Не можна прикрашати ялинку іграшками, які легко запалюються, обкладати підставку під ялинкою звичайною ватою, прикрашати дерево палаючими свічками.

Ці правила застосовуються як до справжніх ялинок, так і до штучних, пластикових. До речі, при горінні штучної ялинки виділяються дуже шкідливі речовини. А крапелька палаючого пластику, потрапивши на шкіру, залишить опік більш глибокий, ніж дійсно розпечене вугіллячко.

Після свят ялинку варто якомога швидше розібрати. Штучну зберегти до наступного свята, а справжню винести з будинку - висохла хвоя загоряється легко й швидко.

|  |
| --- |
| Дед2.jpg |

Гірлянди

Електричні гірлянди теж можуть стати причиною пожежі або поразки людини електричним струмом - електротравми.

Гірлянда безпечна, якщо пройшла сертифікацію й під час зберігання на складі магазина не була зіпсована.

Буває, що гірлянда служить протягом багатьох років. У цьому випадку варто впевнитися, що вона справна. Дуже багато новорічних пожеж трапляється через коротке замикання.

Перед тим, як повісити на ялинку гірлянду, потрібно обов'язково її перевірити. У першу чергу, необхідно звернути увагу на оболонку електричних дротів, - тобто, ізоляцію. Вона повинна бути монолітною, без розривів і ушкоджень, особливо в місцях приєднання лампочок. Але просто включити й відразу ж відключити гірлянду недостатньо: за нею необхідно постежити хоча б 10-15 хвилин. Якщо ти відчув запах паленої ізоляції, помітив іскріння або виявив, що з’єднуючі дроти сильно нагріваються або плавляться, користуватися такою гірляндою не можна.

Піротехнічні іграшки.

Яке новорічне свято обходиться без бенгальських вогнів, феєрверків, вертушок, петард! Перед Новим роком всі прилавки завалені піротехнічними іграшками. На жаль, нерідко їхня якість залишає бажати кращого. Тому необхідно пам'ятати, що застосування піротехнічних іграшок може привести не тільки до пожежі, але й до серйозних травм. Опіки від піротехнічних іграшок бувають настільки глибокими, що доводиться робити операцію по пересадженню шкіри. Нерідко трапляється, що хлопці втрачають кінцівки, в основному пальці рук.

Буває, що петарди вибухають прямо в кишені. Вибухова речовина в деяких піротехнічних виробах самозаймається вже при температурі 37 градусів.

Щоб запобігти нещасному випадку, необхідно суворо дотримуватися правил користування піротехнічними виробами. Не варто купляти їх на оптових ринках, у підземних переходах або приміських поїздах. Не можна використовувати іграшки з ушкодженим корпусом або ґнотом. Крім того, неприпустимо:

використовувати піротехнічні іграшки в житлових приміщеннях, квартирах або на балконах, під низькими навісами й кронами дерев;

носити такі вироби в кишенях;

направляти ракети й петарди на людей;

підходити ближче, ніж на 15 метрів до запалених феєрверків;

кидати петарди під ноги;

підпалювати ґніт, тримаючи його біля лиця;

використовувати піротехніку при сильному вітрі.

**А ще варто ставитися до цих правил відповідально й серйозно. І в жодному разі не забувати саме головне правило: користуватися піротехнічними іграшками можна тільки в присутності дорослих і з їхнього дозволу.**