**Безпечний відпочинок взимку**

**Правила поведінки на водоймах покритих льодом.**

* Не можна з'їжджати на лижах із крутого берега на лід: у разі різкого навантаження він може провалитися.
* Категорично забороняється дітям грати на незміцнілому льоду.
* Небезпечно бути біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.
* На льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю).
* Обходь місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де розливаються джерела, де швидка течія або струмок впадає в річку.
* Переходь річку тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менше за 15—20 см.
* Катайся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних для цього місцях.
* Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, негайно повертайся на берег. Не біжи, відходь повільно, не відриваючи ступнів ніг від льоду.

**Обережно: бурульки!**

* Нестійкі погодні умови — відлига вдень і заморозки вночі — сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків із похилим дахом) та великих деревах.
* Будь особливо уважним, проходячи біля будинків або високих дерев. Спершу впевнись у відсутності загрози падіння льодових наростів.
* Якщо це можливо, тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.
* У жодному разі не заходь за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.

**Правила поведінки під час ожеледиці!**

* Ходи не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходь із будинку повільно.
* У разі порушення Рівноваги швидко присядь — це найбільш реальні шанс утриматися на ногах.
* Падай із мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися — удар, спрямований на тебе, зменшиться.
* Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.

**Правила пожежної безпеки під час святкування Нового року**

* + Щоб свято не затьмарилось пожежею, необхідно дотримуватись таких правил.
	+ Ялинка має стояти на стійкій основі.
	+ При виявленні несправності святкової ілюмінації (блимання лампочок, іскріння) слід одразу її вимкнути.
	+ Не можна прикрашати ялинку целулоїдними іграшками.

**ОБЕРЕЖНО! Піротехнічні засоби: феєрверки, петарди, ракети!**

* + Дітям забороняється використовувати піротехнічні засоби!
	+ Купувати піротехнічні засоби слід лише у спеціалізованих магазинах і тільки разом із дорослими.
	+ Використовувати ці вироби можна лише на відкритих майданчиках і тільки дорослим.
	+ Пам'ятай! Щороку збільшується кількість людей, які отримали травми через недотримання правил користування піротехнікою.

**Правила протипожежної безпеки**

* + Не грайся із сірниками та запальничками.
	+ Не запалюй свічки та бенгальські вогні без нагляду.
	+ Не залишай іграшки, книжки, одяг біля увімкнених обігрівачів.
	+ Не суши речі над газовою плитою.
	+ Не пали багаття у сараях, підвалах, на горищах.
	+ Не вмикай багато електроприладів одночасно: електромережа може згоріти.
	+ Обов'язково вимикай електроприлади, коли виходиш із дому. Не тягни за дріт руками, обережно вийми штепсель із розетки.
	+ На дачі або в селі не відкривай грубку: від маленької; вуглинки, що випаде з неї, може статися пожежа.

***ІНФОРМАЦІЙНА ПАМ’ЯТКА,***

***щодо дотримання основних правил поведінки в умовах***

***низьких температур.***

***Що таке обмороження?***

**Обмороження**– це пошкодження будь-якої частини тіла (включно до відмирання тканин), яке виникає внаслідок впливу низьких температур оточуючого середовища. Найчастіше обмороження виникає при температурі повітря нижче – 10С-20С. При довготривалому перебуванні на відкритому повітрі, особливо за умов високої вологості та сильному вітрі, обмороження може виникнути восени та навесні при температурі повітря вище нуля.

***Профілактика переохолодження та обмороження***

Існує декілька простих правил, виконання яких дозволить уникнути переохолодження та обмороження при сильному холоді:

* не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп’яніння сприяє високій утраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла. Додатковим негативним фактором є неможливість сконцентруватися на перших ознаках обмороження;
* не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;
* носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові. Одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити непромокаючий. Тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження. Особливу увагу до взуття необхідно приділяти особам, в яких сильно пітніють ноги. У взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими. Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з водовідштовхуючої тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині. Рукавички зі штучних матеріалів погано захищають від морозу;
* у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом;
* не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас. По-перше: метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло, внаслідок чого можливе „прилипання” цих предметів до шкіри з виникненням почуття болю та холодових травм. По-друге, перстені на пальцях затрудняють циркуляцію крові та сприяють обмороженню кінцівок;
* використовуйте допомогу друзів. Слідкуйте за обличчям друзів, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору, а друзі повинні слідкувати за станом вашого обличчя;
* не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути, це може призвести до більш значних пошкоджень;
* не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг – вони розпухнути і ви не взмозі будете знов взутися. Необхідно найшвидше потрапити до теплого приміщення;
* якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвою. Повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов’язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки;
* якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під’їзду – для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження.

***Врешті-решт пам’ятайте, що найкращий спосіб вийти з неприємної ситуації – це до неї не потрапляти. Якщо ви не любите екстремальних відчуттів, то у великий мороз не виходьте з приміщення без потреби!***

***Перша допомога при обмороженнях***

Дії при наданні першої медичної допомоги відрізняються в залежності від ступеню обмороження, стану загального охолодження організму людини, його віку та наявних хвороб.

При наданні першої допомоги необхідно припинити дію охолодження, зігріти кінцівки для відновлення кровообігу в уражених холодом тканинах із метою попередження розвитку інфекційних ускладнень. У першу чергу слід направити постраждалого до найближчого теплого приміщення, зняти з нього взуття, верхній одяг, шкарпетки та рукавички. Одночасно з проведенням заходів першої черги треба викликати швидку медичну допомогу для проведення кваліфікованих заходів щодо рятування постраждалого.

При обмороженні І ступеню, ділянки тіла, що охолоджені, необхідно зігріти до почервоніння теплими руками, легким масажем, розтиранням тканиною з вовни, диханням, а потім накласти ватно-марлеву пов’язку.

При обмороженні II-IV ступеню швидке зігрівання, масаж або розтирання не робіть. Слід накласти на уражену поверхню теплоізолюючу пов’язку (шар марлі, товстий шар вати, знов шар марлі, а зверху клейонку або прогумовану тканину). Уражені кінцівки зафіксуйте за допомогою підручних засобів (шматок дошки або фанери, щільний картон), які накладаються та фіксуються зверху пов’язки. Для теплоізоляції можна використовувати ватники, куфайки, вовняну тканину тощо.

Ураженим дають пити теплу рідину, гарячу їжу, невелику кількість алкоголю, таке зігрівання обморожених кінцівок біля багаття, безконтрольно застосовувати грілки та інші джерела тепла, тому що це погіршує перебіг обмороження.

Не рекомендується, як неефективний, варіант першої допомоги – застосування олій та жирів, розтирання кінцівок спиртом при глибокому обмороженні. При загальному охолодженні організму людини легкого ступеню достатньо ефективним методом лікування є зігрівання постраждалого в теплій ванній при початкової температурі води 24 градуси по Цельсію, поступово температуру води збільшують до нормальної температури тіла людини. В разі наявності у постраждалого середнього або важкого ступеню охолодження, з порушенням дихання та кровообігу, людину необхідно швидко відвезти до лікувального закладу.