



**Безопасность
при любой
погоде**



**«Мудрый человек
предотвращает
болезни, а не лечит
ИХ»**



ОБМОРОЖЕНИЕ



общее



местное



Если у человека **общее обморожение** (т.е. он весь замерз), то у него наблюдается:

- ✓ озноб (трясет)
- ✓ очень холодная кожа
- ✓ бледное лицо
- ✓ сонливость
- ✓ нарушение координации движений



Если у человека **местное обморожение** (т.е. у него обморожена какая-то часть тела), то на месте обморожения:

- ✓ кожа сначала бледнеет
- ✓ становится нечувствительной
- ✓ затем припухает
- ✓ краснеет
- ✓ на ней появляются волдыри



«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ МЕСТНОМ ОБМОРОЖЕНИИ»

- 1) Не допускать быстрого нагревания
переохлажденных участков тела (ни на
батарее, ни в горячей воде)**
- 2) Протрите спиртом отмороженные места**
- 3) Разотрите их мягкой сухой тканью**
- 4) Смажьте жиром или кремом**



ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ТЕМПЕРАТУРЕ ВОЗДУХА И ПОГОДНЫМ УСЛОВИЯМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-2 КЛАССОВ

Тихий ветер до 2м/сек. Снег падает тихо, деревья спокойны, дым из труб поднимается прямо или слегка отклоняется	Ветер умеренный (2 - 7 м/сек.). Снег сдувает с крыш, деревьев, метет по земле, дым отклоняется в направлении ветра	Сильный ветер (8 - 15 м/сек.). Снег бьёт в лицо, затрудняет дыхание и ходьбу. Деревья резко качаются. Дым прибывает к земле	Штормовой ветер (более 15 м/сек.). Пурга, ломает ветки деревьев.
Не ниже -12° С	Не ниже -10°С	Не ниже – 4°С. Занятия проводятся вблизи от школы, не более 45 мин.	Вне зависимости от температуры занятия не проводятся.

Полезно в сильный мороз:

- ✓ **хорошо кушать**
- ✓ **меньше находиться на улице**
- ✓ **тепло одеваться**



Васильев Фёдор Александрович «Приближение грозы»



Если вы промокнете:

- ✓ идите домой (в тепло)
- ✓ переоденьтесь в сухую одежду
- ✓ согрейте ноги в горячей воде (растворите в горячей воде сухую горчицу и опустите ноги, подержите 10 минут, потом разотрите полотенцем)
- ✓ выпейте горячий чай с медом или малиной.





Если солнечно и жарко:

- ✓ **не надо гулять без головного убора**
- ✓ **с 11 до 15 часов находиться в тени**
- ✓ **нельзя долго загорать**



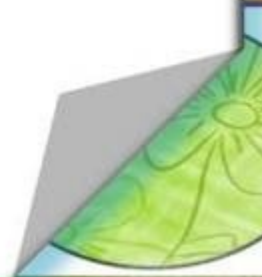
Здоровье – дороже золота.

В здоровом теле – здоровый дух.

Слаб духом, так и здоровьем не герой.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Куриль – здоровью вредить.





Спасибо

за

ВНИМАНИ

е!

