

**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**

<p>Тихий ветер до 2м/сек. Снег падает тихо, деревья спокойны, дым из труб поднимается прямо или слегка отклоняется</p>	<p>Ветер умеренный (2-7 м/сек.). Снег сдувает с крыш, деревьев, метет по земле, дым отклоняется в направлении ветра</p>	<p>Сильный ветер (8 -15 м/сек.). Снег бьёт в лицо, затрудняет дыхание и ходьбу. Деревья резко качаются. Дым прибывает к земле</p>	<p>Штормовой ветер (более 15 м/сек.). Пурга, ломает ветки деревьев.</p>
<p>Не ниже -12⁰ С</p>	<p>Не ниже -10⁰С</p>	<p>Не ниже – 4⁰С. Занятия проводятся вблизи от школы, не более 45 мин.</p>	<p>Вне зависимости от температуры занятия не проводятся.</p>

Полезно в сильный мороз:

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

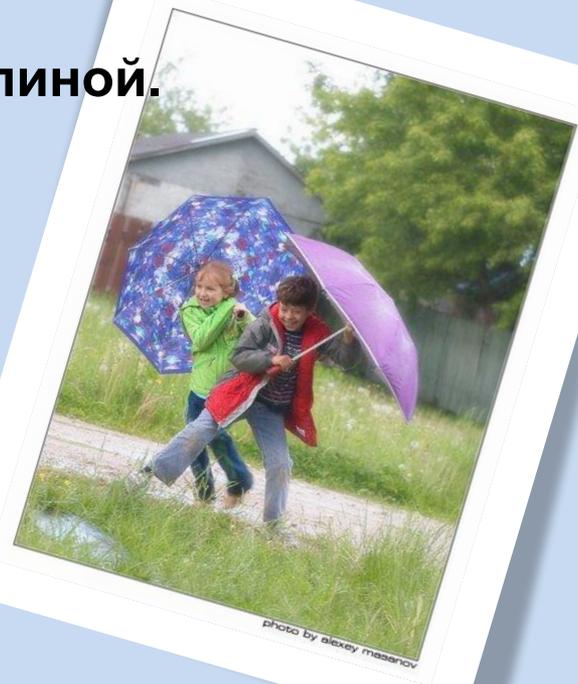


Васильев Фёдор Александрович «Приближение грозы»



Если вы промокнете:

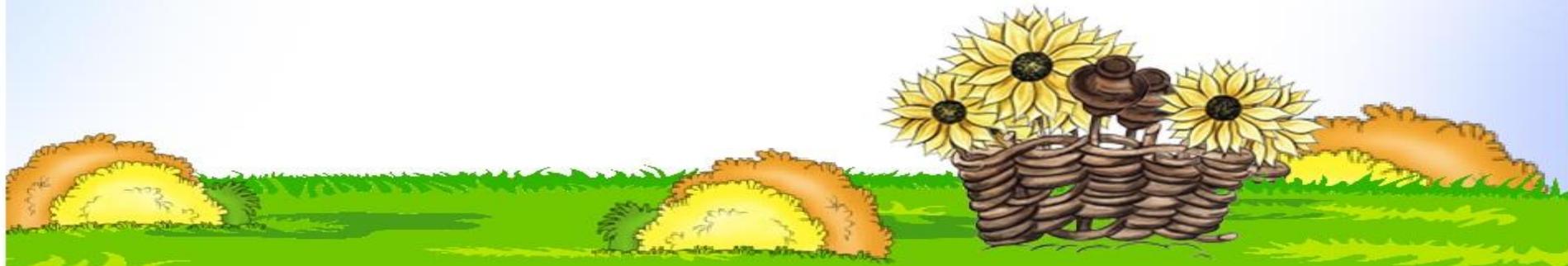
- ✓ идите домой (в тепло)
- ✓ переоденьтесь в сухую одежду
- ✓ согрейте ноги в горячей воде (растворите в горячей воде сухую горчицу и опустите ноги, подержите 10 минут, потом разотрите полотенцем)
- ✓ выпейте горячий чай с медом или малиной.





Если солнечно и жарко:

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



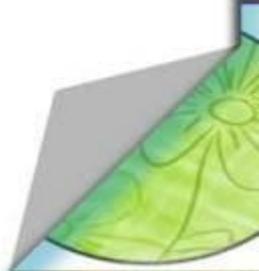
Здоровье – дороже золота.

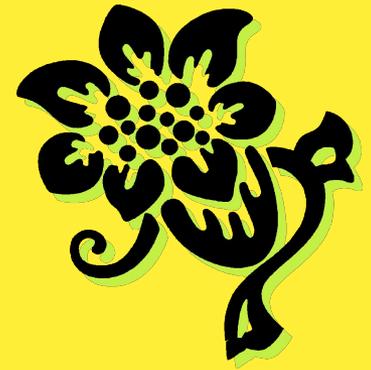
В здоровом теле – здоровый дух.

Слаб духом, так и здоровьем не герой.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Курить – здоровью вредить.





Спасибо

за

ВНИМАНИЕ

!

