ПАМЯТКА

Правила поведения во время загородных пеших или лыжных прогулок

Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения.
Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение. Обморожение возможно при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

Признаки переохлаждения:

1. Озноб и дрожь;
2. Нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
3. Посинение или побледнение губ;
4. Снижение температуры тела

Признаки обморожения конечностей:

1. Потеря чувствительности;
2. Кожа бледная, твёрдая и холодная на ощупь;
3. Нет пульса у лодыжек;
4. При постукивании пальцем слышен деревянный звук.

Первая помощь при переохлаждении и обморожении:

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов. В случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов.
2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные участки тела снегом;
2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками;
3. Смазывать кожу маслами;
4. Давать алкоголь.

Во время лыжных прогулок следует соблюдать несложную технику безопасности во избежание травм:

1. При перевозке лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть прикрыты чехлом.
2. Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.

3. Помните, что лыжные палки служат для отталкивания от поверхности снега и поддержания равновесия, а не для фехтования. Не следует махать ими и поднимать острыми концами вверх.

Как разминуться со встречными лыжниками:

Основное правило – лыжня "делится пополам".

За несколько секунд до встречи необходимо:

- "перестроиться вправо" – шагнуть правой лыжей в область вне лыжни, утоптанную палками, а затем левой лыжей – на правую колею лыжни.

При этом движение вперёд продолжается:

- завести левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни;
- в момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы не толкаться плечами**.**