**Правила поведения во время загородных пеших или лыжных прогулок**

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. 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:**

- потеря чувствительности;

 - кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;

- нет пульса у лодыжек;

- 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 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 большие дозы алкоголя;

 **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.

4. 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.

 - закинуть левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни

 - в сам момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы не толкаться плечами.

**При соблюдении всех этих несложных правил надеемся, что каникулы ваши пройдут весело, разнообразно и не принесут никаких неприятных ощущений**

Носкова О.В., учитель ОБЖ