**Памятка**

**« О мерах безопасности при сходе снега с крыш»**

В связи с активным таянием снега возможен сход снежных масс и сосулек с крыши зданий.

Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен!

Помните: чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов зданий бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной.

Соблюдайте осторожность и, по возможности, не подходите близко к стенам зданий. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

Правила, соблюдение которых поможет избежать травмирования:

- не заходите в места, где имеются знаки, предупреждающие о возможном сходе снега, наледи с крыши зданий («Опасная зона», «Возможен сход снежной массы», «Проход запрещён»).

 Во время периода схода снега, наледи с крыш зданий: - старайтесь выбирать маршрут в стороне от зданий; - следует воздержаться от нахождения вблизи домов с нависшими на крышах массами снега.

Действия в зоне опасности:

- если вы видите, что снег свис с крыши здания, ускоренным шагом уйдите с этого места.

- не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните – к вам придут на помощь.

Как действовать, если вас накрыло снегом:

- закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником свитера или куртки, лицо прикройте сложенными ковшом ладонями;

- попробуйте создать пространство;

- по возможности, двигайтесь в сторону верха;

- оказавшись под снегом, не кричите – снег полностью поглощает звук, а крики и бессмысленные движения только лишат вас сил, кислорода и тепла.

Если при сходе снега завалило человека, необходимо:

- обозначить вероятное место его нахождения;

- вызвать «скорую помощь»;

- организовать откапывание пострадавшего, используя подручные средства (лопаты, ведра);

- приблизившись к пострадавшему, руками освободить голову, очистить рот и нос от снега, и при возможности приступить к проведению искусственного дыхания методом «рот-рот», одновременно продолжая откапывание.

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы:

- подготовьте малоскользящую обувь.

- прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

- передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву.

- если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

 Будьте внимательны и осторожны!

**Консультация: «Перегрев = переохлаждение».**

Нередко на улице можно увидеть излишне укутанных малышей: несколько свитеров, "толстый" комбинезон, меховая шапка, шарф и прочие атрибуты "чтобы точно не замерз". Так ли необходимы все эти детали гардероба и стоит ли одевать на ребенка все и сразу как только температура опускается ниже 0 градусов? Однозначно нет! Перекутанный ребенок быстро вспотеет и, присев отдохнуть, моментально замерзнет. За 1,5 часовую прогулку этот цикл вспотел/замерз повторяется несколько раз. Помимо этого, в десяти одежках малыш не может свободно двигаться, а значит замерзнет еще быстрее. В итоге получаем капризного, вялого и, что самое удивительное, замерзшего ребенка.

 Лучше пойти другим путем и одевать ребенка по погоде:

**+5/-5** [Смесовое или шерстяное термобелье](https://dinomama.ru/winter/termobelie/) и [комбинезон 140-180 грамм утеплителя](https://dinomama.ru/search/?vendor%5BDidriksons+1913%5D=on&vendor%5BLassie%5D=on&vendor%5BReima%5D=on&season_1=on)

**-5/-15** Смесовое или шерстяное термобелье, флисовый комплект или комбинезон, комбинезон 140-180 грамм утеплителя или термобелье и [комбинезон 200-250 грамм утеплителя](https://dinomama.ru/brand/icepeak/)

-**15/-20** Шерстяное термобелье, флисовый комплект или комбинезон, комбинезон 180-250 грамм утеплителя или шерстяное термобелье и [комбинезон 260-330 грамм утеплителя](https://dinomama.ru/search/?vendor%5BDeux+par+Deux%5D=on&vendor%5BGusti%5D=on&vendor%5BHuppa%5D=on&vendor%5BKerry%5D=on&vendor%5BLuhta%5D=on&season_1=on) / [пуховик](https://dinomama.ru/search/?to_search=%D0%BF%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BA&x=0&y=0)

Такой температурный режим подходит для активных детей. Если ребенок сидит в коляске, смело двигайте диапазон носки на 5-7 градусов вверх (то есть одевайте ребенка теплее). Если же ребенок занимается зимними видами спорта, то наоборот, на тренировки можно одеваться чуть легче.

**Нужен ли ребенку шарф?**

Не стоит слишком тепло закутывать голову и шею ребенка. На шее проходят большие кровеносные сосуды — артерии и вены. От избыточного тепла они расширяются, к шее и голове притекает больше крови, но этот прилив происходит за счет оттока ее от ног, рук и внутренних органов. Дети, которым постоянно излишне обертывают шею теплыми шарфами, чаще болеют ангинами, гриппом. Даже в сильные морозы не закрывайте ребенку шарфом или платком рот! Природа распорядилась так, что ребенок нормально дышит на холоде. Если ему закрыть рот, воздух будет увлажняться, это приводит к простудам. Отсюда вывод: вместо теплых и объемных шарфов лучше подобрать ребенку [манишку](https://dinomama.ru/search/?to_search=%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B0&x=0&y=0) или [шапку-шлем](https://dinomama.ru/search/?to_search=%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BC&x=0&y=0), таким образом вы защитите горлышко от ледяного ветра и при этом избежите перегрева.

**О шерстяных носках.**

Чаще всего беспокойство родителей вызывают холодные ноги, ведь все знают что замерзшие ноги - лучший друг простуды. Почему у ребенка мерзнут ноги даже в толстых шерстяных носках? На это могут быть две причины: Первая и самая распространенная причина - ножке тесно, как раз из-за тех самых носков. Тут выхода, опять же, два. Либо, покупая обувь, примеряйте ее сразу на толстый шерстяной носок, но тогда без носка ботинки будут очень велики. Либо отдайте предпочтение тонким [термоноскам](https://dinomama.ru/search/?to_search=%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B8&x=0&y=0" \t "_self), которые греют ничуть не хуже носков, связанных любимой бабушкой.Вторая причина холодных ног - обувь промокает. Мокрые ноги замерзают очень быстро, поэтому в холодное время года стоит выбрать [мембранную обувь](https://dinomama.ru/search/?group_main=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D0%B2%D1%8C&vendor%5BJog+Dog%5D=on&vendor%5BLassie%5D=on&vendor%5BReima%5D=on&vendor%5BSuperfit%5D=on&vendor%5BViking%5D=on&season_1=on) или [сноубутсы](https://dinomama.ru/search/?to_search=%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%83%D0%B1%D1%83%D1%82%D1%81%D1%8B&x=0&y=0" \t "_self) с резиновой галошей.

И не забывайте, в норме у человека руки и ноги на 1-2 градуса холоднее остальных частей тела.