

# Ветеранский калейдоскоп

**НЕ СТАРЕЯДУШОЙ**

Именно так хочется назвать мероприятия, проводимые советом ветеранов — разнообразные, яркие, запоминающиеся. Пенсионеры участвуют в них с большим удовольствием. Ведь одна из задач совета ветеранов — это продлить активное долголетие пенсионеров, помочь им активно окунуться в общественную жизнь, дать понять и почувствовать, что они нужны и желанны. Расскажем о некоторых прошедших мероприятиях.

Первое на что мы обращаем внимание — здоровье. Для этого раз в месяц в библиотеке проводятся встречи-беседы с врачами арамилской больницы — очень нужные и полезные. А еще в нашем возрасте необходимо двигаться. Вспомните, как мы сдавали нормы ГТО, ходили в походы, занимались физкультурой. Это и сейчас возможно — занятия зарядкой для пенсионеров проходят в детской спортивной школе ДЮСШ каждый четверг с 12 до 14 часов. Разработан специальный комплекс упражнений для пожилых людей. Проводит занятия Антропова Н. Если бы у нас был профессиональный тренер было бы просто здорово! На занятиях мы не только делаем

физические упражнения, но и играем в мяч и в дартс.

Тренировки очень помогают для участия в спортивных состязаниях. Уж очень мы любим «Веселые старты» с учащимися школы №1. Они уже стали у нас традиционными и мы с нетерпением ждем, когда нас пригласят. Всегда «отрываемся» на всю катушку: бегам, прыгаем наравне со школьниками, ведь не хочется ударить лицом в грязь. Не беда, что не все получалось и мячи падали, и обруч не собирался, но азарт был. В этот раз в соревнованиях принимала участие команда ветеранов «Пионер». Мы даже красные галстуки надели! Шли почти что наравне: у школьников — скорость, у нас — терпение и опыт. Перетягивание каната решило все. Итог — победа Дружба. Затем было награждение и дружеское чаепитие со школьными пирогами — очень вкусными и аппетитными.

Очень полезна ходьба. Как же легко шагаете со скандинавскими палками, да если еще и с компаниями, да в лесу, да по первому снежку. Мы так и сделали! Не успел выпасть первый снег, как около тридцати пенсионеров отправились в лес, захватив с собой скандинавские палки, съестные припасы и хорошее настроение. Лес от снега стал светлым прозрачным и сказочно красивым, а воздух свежий непривычно обжигающий, но дышалось легко и свободно. Пока одна группа совершала поход по тропе здоровья, другие разожгли костер, накрыли стол, вскипятили чай. Главной костровой у нас Волков О.Н., он заранее приготовил дрова, а главные

смастерил стол, делает он это периодически, потому что есть у нас люди — ломают и сжигают стол и скамейки. Главным блюдом в этот раз были сосиски-гриль, которые мы с успехом научились делать, участвуя в Фестивале Барбекю в «Пушкин — Парке» и наши фирменные «ветеранские» бутерброды-гриль. Кстати, рецепт их мы храним в секрете. Как всегда Соколова В. провела веселые игры и викторину. И конечно же, пели песни и веселые и грустные, а главное — родные и душевные. Время в лесу бежит незаметно, пора и домой, но расхотеться не хочется. Идем по тропе тихонечко, беседуем, продлеваем счастливые мгновения. Так и хочется кричать от счастья на весь лес: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!».

Говоря о здоровье, нельзя забывать и плавание — оно укрепляет суставы. Благо и выбор у нас есть: одни являются постоянными клиентами бассейна «Дельфин», а другие выбирают более экзотическое — термальный бассейн «Экватор», кстати, у них разработана новая интересная программа оздоровления для пенсионеров.

Мы очень любим интеллектуальные игры для взрослых на логическое мышление, которые с большим успехом проходят в бассейне «Дельфин» и проводят их Трифанов А.П. В этот раз игра была посвящена детективам, мы искали «убийцу». Для нас это оказалось совсем легко, ведь как все знают, наше поколение очень много читало, мы были самой читающей страной в мире. Мы очень любили советские детективы, а «знатоки» были любимыми героями. Память цепко хранит полученные в молодости знания. Поэтому виртуального «убийцу» мы нашли и получили кубок победителей. У нас уже сформировался свой клуб лю-

бителей интеллектуальных игр, есть и свои лидеры. И мы с нетерпением ждем следующую игру, а о чем она будет, держится в секрете.

Огромное впечатление на нас произвела встреча с учащимися в школьном музее. Нас познакомили с историей школы №1, начиная с ее образования. Проводили встречу учащиеся 7 и 11 класса под руководством Бирюковой Н.И. Мы с уверенностью можем сказать, что ребята были настоящими экскурсоводами, очень профессионально и с глубоким знанием материала они рассказывали нам историю школы, о первых зданиях, об учителях, о жизни школы. Даже напомнили нам и приняли в пионеры ученицу, а когда она читала клятву, у всех замерло дыхание и защемило сердце и прослезилась глаза, как будто нас принимали в пионеры. Кажется, это было совсем недавно. Многие из нас окончили эту школу и начались воспоминания — выступление выпускников 50-х и 60-х годов. Пенсионеры с любовью вспоминали учителей, уроки труда и географии, как работали на приусадебном участке. «Было голодно, а мы собирали ягоды и считали сколько выросло на каждом кусте. И как бы не хотелось есть ни одной не тронули и не съели ни одной морковки и картошки, все в общий котел», — вспоминает одна из бывших учениц.

«А как боялись и уважали учителей, они были для нас святыми, слово учителя было законом», — говорит рядом пенсионерка.

Я смотрела на школьников, они с

любопытством слушали помолодевших пенсионерок, которые с азартом перебивая друг друга делились воспоминаниями, а затем, как всегда все вместе пили чай с пирогами и еще долго обсуждали увиденное и услышанное. Очень хочется, чтобы таких встреч было больше, нам есть о чем рассказать учащимся, есть о чем поговорить Спасибо Бирюковой Н.И. за эту прекрасную встречу.

Еще одно очень важное для нас мероприятие — концерт вокальной группы «Оптимисты» в паллиативном отделении Арамилской больницы, посвященный Дню Матери. Обычно мы приходим в отделение перед большими праздни-



никами с небольшими подарками, с добрыми словами и пожеланиями здоровья. Все знают, что в отделении особые больные, очень нуждающиеся во внимании и уходе. Мы очень старались подарить больным не только песни, но и свою любовь и внимание. Видели радость в глазах и хлопали нам от души. В будущем нас ждут новые мероприятия, встречи, поездки и экскурсии. И хочется сказать — калейдоскоп крутится! До новых встреч.

Перевышина Н.П.

## Осторожно, тонкий лед!

**ПАМЯТКА**

С приходом зимы и наступлением холодов на водоемах наблюдается становление перволедья. В это время выходить на поверхность льда крайне опасно. Однако, каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

До наступления устойчивых морозов на водоемах лед еще не прочен. Скрепленный вечерним или ночным морозом, он способен утром выдерживать небольшую нагрузку, но днем, под лучами солнца, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Осенний лед становится прочным только после того, как установятся непрерывные морозные дни, но даже при кратковременной оттепели он теряет это качество и появляется рыхлость. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см, пешие переправы считаются безопасными при толщине льда 15 см и более, при массовом катании — не менее 25 см. Но нужно иметь ввиду, что толщина льда на водоеме не везде одинакова:

- в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена;
- лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей, там, где растет камыш, тростник и другие водные растения, (особенно это характерно для р.Иловля), в местах слива в водоемы теплых вод и канализационных стоков, на глубоких и открытых для ветра местах, у болотистых берегов, под мостами, в узких протоках. Опасно ходить по льду, покрытому снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, еще и замедляет рост толщины льда).

Прочность льда можно определить визуально: прозрачный лед голубого или зеленого цвета — прочный, если лед белого цвета — прочность его в 2 раза меньше. Серый, матово-белый или с желтоватым оттенком — лед ненадежен. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания.

**Если Вы отправились на рыбалку, необходимо соблюдать следующие правила:**

Необходимо хорошо знать водоем, избран-

ный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где глубина выше роста человека.

Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.

Определите с берега маршрут движения. Осторожно спускайтесь с берега на лед. Лед может быть неплотно соединен с сушей, на льду могут быть трещины, подо льдом может быть воздух, пустота.

Не выходите на темные участки льда — они быстрее прогреваются на солнце и быстрее тают.

Если Вы идете группой, то расстояние между людьми должно быть не менее 5 метров.

Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше — волоките на веревке в 2-3 метра сзади.

Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней. Если после первого сильного удара лед пробивается, возвращайтесь немедленно на место, с которого пришли.

Не подходите к другим рыбакам ближе чем на 3 метра.

Не пробивайте рядом много лунок. Не ловите рыбу у промоин, как бы ни был хорош там клев.

Всегда имейте под рукой прочную веревку длиной 15-20 метров или шест длиной 3-5 метров.

Не собирайтесь большими группами на одном месте.

Не пробивайте лунки на переправах, пешеходных тропах.

Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмержшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.

Не ходите по льду рядом с трещиной.

Имейте при себе постоянно что-нибудь острое, чем можно было бы зацепиться за лед в случае, если Вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, крупные гвозди и др.)

**Что делать, если Вы провалились в ледяную воду?**

Прежде всего не поддавайтесь панике. Тысячи людей провалились до Вас и остались живы. Первая задача — удержаться от погружения в воду с головой. Для этого необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, за-

### » ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

- Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);
- При переходе через реку, озеро пользуйтесь ледовыми переправами, проторенными тропами.
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом, пешней или лыжной палкой покажется хоть немного воды — это означает, что лед тонкий и по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно вернуться по своему же следу к берегу скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно также поступают при прогибании и потрескивании льда.
- При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга в 5-6 м.
- Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.
- Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо: — это позволит быстро и легко освободиться от груза в случае, если лед под Вами провалится.
- На замерзший водоем в обязательном порядке необходимо брать с собой прочную веревку длиной 15-20 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет Вам забросить веревку к провалившемуся по лед товарищу, а петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки. Это совет любому уважающему себя любителю рыбной ловли.
- Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (катание на коньках, лыжах, на рыбалку) без присмотра старших.
- Не выходите на лед в состоянии алкогольного опьянения.
- Помните, что лед под снегом всегда тоньше, чем неприкрытый. Лучше по перволедью обходить снежные наметы стороной.
- Слушайте лед — если он слегка потрескивает при ходьбе — будьте внимательней и тщательнее прощупывайте пешней направление перемещения. Если хруст раздается при каждом шаге, нужно немедленно вернуться на берег.

непиться за лед, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Стараясь не обламывать кромку, без резких движений нужно выбраться на лед, наползая грудью и попеременно вытаскивая ноги на лед.

Если лед выдержал, нужно откатиться в сторону, а затем ползти туда откуда пришел (ведь лед здесь уже проверен на прочность). Несмотря на то, что сырость и холод толкают Вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Ну а там уж не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле.

**Если нужна Ваша помощь:**

Если на Ваших глазах провалился на лед человек, громко крикните ему, что идете на помощь.

— вооружитесь длинной палкой, шестом,

доской или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;

- следует ползком, широко расставляя ноги и руки и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье;

- к самому краю полыньи подползть нельзя, иначе сами можете оказаться в воде, бросьте ему веревку, край одежды, подайте шест или палку. Бросать связанные ремни, шарфы, веревку и т.д. надо за 3-4 метра от полыньи.

- подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лед и вместе ползком выбираться из опасной зоны. Без резких движений отползайте в ту сторону, откуда пришли.

Затем пострадавшего нужно укрыть от ветра, при возможности переодеть, доставить в теплое место, растереть, напоить горячим чаем или кофе.