

Заходи безпеки в зимовий період

Заходи безпеки на льоду

Перш ніж ступити на лід, дізнайтесь про товщину льодового покриву на водоймі. Міцність льоду можна частково визначити візуально. На водоймах безпечним вважається лід (при температурі повітря нижче 0 град.):

- для одного пішохода - синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7 см (лід блакитного кольору - найміцніший, білого - міцність у два рази менше, сірий - свідчить про присутність води в товщі льоду);
- для групи людей (масові переправи пішки) - товщиною не менше 15 см (дистанція в колоні по 4 чоловіка 5 м);
- при масовому катанні на ковзанах - 25 см.

При переході замерзлої водойми необхідно користуватись обладнаними льодовими переправами або прокладеними стежками, а за їх відсутності, перш ніж рухатись по льоду, необхідно намітити маршрут та переконатись у міцності льоду за допомогою пешні. Якщо лід недостатньо міцний, то потрібно припинити рух і повертатись своїми слідами, роблячи перші кроки, не відриваючи ноги від поверхні льоду. Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг.

Під час руху по льоду варто звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливу обережність слід проявляти в місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами промислових підприємств, які впадають у водойму, кущами і травою, що виступають на поверхню.

При переході по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5- 6 метрів та бути готовим надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду.

Транспортування малогабаритних, але важких вантажів проводиться на санях або інших засобах з найбільшою площею опори на поверхню льоду.

Користуватись майданчиками для катання на ковзанах, що обладнуються на водоймах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду. Товщина льоду повинна бути не менше 12 см, а при масовому катанні не менше 25 см.

При переході водойми на лижах рекомендується користуватись прокладеною лижнею, а за її відсутності - ділянкою, вкритою сухим снігом. Перш ніж рухатись, необхідно відстебнути кріплення лиж та зняти петлі лижних палиць з рук. Якщо є рюкзак або ранець, необхідно їх узяти на одне плече. Відстань між лижниками повинна бути не менше 5-6 метрів. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

Під час підлідного лову риби не рекомендується на невеликому майданчику пробивати багато ополонки, стрибати і бігати по льоду, скупчуватись у великі групи. Рибалки повинні пробивати ополонки одну від одної на відстані 5-6 метрів.

Кожний рибалка повинен мати з собою рятувальний жилет та лінь довжиною 15-20 м з петлею на одному кінці і вантажем вагою 400-500 г на іншому кінці.

Категорично забороняється вживати до та під час відпочинку на водних об'єктах алкогольні напої чи інші наркотичні або психотропні речовини.

Рятування потерпілих на льоду

Надання допомоги людині, яка провалилася під лід, - надзвичайно небезпечне заняття, потребує зібраності та виваженості в діях. Щоб допомогти людині, що терпить лихо, і не потерпіти самому, дотримуйтесь наступних правил:

- без потреби не виходьте на лід. Подумайте, чи зможете під час надання допомоги впоратись самотужки, чи краще покликати на допомогу ще кого-небудь. Якщо поряд нікого немає, то дійте продумано і обережно, щоб замість допомоги не погіршити становище;
- протягніть потерпілому довгу жердину, дошку, палицю від лиж, лижу, хокейну клюшку або киньте вірвовку, зв'язані паски тощо. Якщо вам усе-таки необхідно вийти на лід, то ляжте на лід і повзьте по поверхні, штовхаючи рятувальний засіб перед собою або кидаючи поперед себе вірвовку чи пасок. Добре, якщо ви одягнете рятувальний жилет;
- будьте якомога далі від ополонки (краю крижини), протягніть потерпілому палицю, жердину чи киньте вірвовку. Якщо вірвовка чи трос закріплені на березі і не вистачає довжини, то, міцно тримаючись за кінець вірвовки однією рукою, протягніть потерпілому другу руку;
- витягаючи потерпілого, попросіть його працювати ногами - так буде легше витягнути його з ополонки. Коли ви його витягли, не дозволяйте йому підійматись на ноги, нехай він повзе вслід за вами до берега;
- після того, як витягнете потерпілого на берег у безпечне місце, викличте "швидку медичну допомогу", надайте йому першу допомогу, необхідну при охолодженні організму.

Перша допомога при гіпотермії (переохолодженні)

Ознаки гіпотермії:

- тремтіння і озноб, які можуть бути відсутніми на пізніших стадіях; - оніміння;
- втрата координації рухів;
- зняковіння, незвична манера поведінки;
- температура тіла нижче 35 град. С.

Якщо в потерпілого одночасно спостерігаються ознаки відмороження і гіпотермії, в першу чергу надавайте допомогу як при гіпотермії. Цей стан може призвести до смерті, якщо людину терміново не зігріти, але навіть у цьому випадку не варто залишати без уваги відмороження, яке при тяжкому ступені може призвести до ампутації пошкодженої частини тіла.

Гіпотермія належить до невідкладних медичних станів. Дотримуйтесь принципів надання першої допомоги і виконайте додатково спеціальні заходи при гіпотермії:

- викличте "швидку медичну допомогу";
- поступово відігрійте постраждалого, загорнувши його в ковдри або сухий теплий одяг;
- не намагайтесь зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його в теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми;
- будьте надзвичайно уважними при поводженні з потерпілим;
- по можливості прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки з теплою водою);
- дайте тепле пиття, якщо потерпілий при свідомості.

Найкраще, якщо відігрівання буде відбуватись з середини тіла (тепле пиття) одночасно з відігріванням з зовні.

Ожеледиця

Пам'ятайте, що кращими для льоду є підшви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих підборів.

Людам похилого віку краще в "слизькі дні" взагалі не виходити з будинку, але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас з собою сумка чи торба, то вона повинна бути тільки такою, яку можна носити через плече. Дві третини травм люди похилого віку отримують при падінні.

Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження небезпечні для здоров'я.

Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі або неспритні. Зачекайте, поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

Як можна зменшити ризик травм у ожеледицю

Будьте готові, про всяк випадок, під час перебування на вулиці в такі дні, впасти. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Руки мають бути вільні від речей. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку падіння, тому виходьте з будинку неквапом.

При порушенні рівноваги швидко присядьте – це найбільш реальний шанс втриматися на ногах.

Падати в ожеледицю слід з мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково переверніться – удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.

Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не тільки падіння, але і більш важких травм, особливо переломів.

Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає небезпеки травмувань.

Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та потрапити на дорогу, автомобіль може виїхати на тротуар.

Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та у ожеледицю. В ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобілів, і падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести, в кращому разі, до каліцтва, а то і до загибелі.

Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. Травми при цьому найчастіше важкі, всупереч переконанню, що людина напідпитку падає завжди вдало. При сп'янінні люди не так чутливі до болю і за наявності травми не звертаються своєчасно до лікаря, що спричиняє згодом ускладнення.

Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили, що утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можливе виникнення ускладнень з неприємними наслідками.

Обережно – бурульки!

Пересуваючись містом в період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз будинки чи біля високих дерев, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. Нестійкі погодні умови - відлига вдень і заморозки вночі та значне нагромадження снігового покриву сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків з похилим дахом), виступаючих архітектурних частинах будинків та великих деревах. По можливості необхідно триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху. Ні в якому разі не заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев.

Будьте обережні, бережіть себе - це запорука безпечного перебування на вулиці при погіршенні погодних умов, особливо у зимовий період.