ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Як уникнути переохолодження і обмороження

Щоб не отримати переохолодження і обмороження, треба знати їхні ознаки, а також основні правила поведінки в умовах низьких температур.

Переохолодження організму виникає, якщо людина тривалий час перебуває на холоді. Найчастіше замерзають люди у стані алкогольного сп'яніння. Ознаками переохолодження є озноб, тремтіння, блідість, а потім і посиніння шкіри, губ, біль у пальцях рук та ніг. При легкому переохолодженні достатньо тепло вдягнутися, випити гарячий солодкий чай або каву. При тривалому переохолодженні розвивається обмороження (пошкодження тканин у результаті дії низьких температур). Обмороження може виникнути не тільки при сильному морозі, а й при достатньо теплій зимовій погоді. Його розвитку сприяє вологе повітря та вітер. Причиною обмороження можуть стати мокре та тісне взуття; тривале перебування у нерухомому стані на вітрі, в снігу; хвороби, алкогольне отруєння. До обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха і ніс. При першому ступені обмороження шкіра блідніє, знижується чутливість уражених ділянок, а після зігрівання спостерігається почервоніння та набряк. При другому ступені ураження шкіра набуває синьо-багрового відтінку і на її поверхні з’являються пухирі з прозорою рідиною. Якщо побіліли щоки, ніс, вуха, достатньо розтерти їх чистою рукою до почервоніння і появи поколювання. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру. Неприпустимо швидко зігрівати ділянки тіла (наприклад, поливати гарячою водою). Якщо з’явилося напухання відмороженого місця або пухирі, то розтирання робити не можна. Потрібно покласти на відморожене місце пов’язку з товстим прошарком вати і доставити постраждалого до лікарні. Постраждалого з будь-яким видом відмороження необхідно помістити в тепле приміщення. Потрібно дати йому гарячий чай або каву. Щоб не допустити переохолодження і обмороження, перед виходом на вулицю слід обов’язково поїсти та правильно одягнутися. Одяг повинен бути багатошаровим і обов’язково з натуральних тканин, він не повинен стискати рухів. На ноги одягайте вовняні шкарпетки і взувайте просторе взуття, бо небезпека одержати відмороження залежить значною мірою від порушення нормального кровообігу (тісне взуття, нерухомість). Обов’язково одягайте головний убір. За 20 хвилин до виходу на вулицю змажте обличчя і руки спеціальним поживним кремом, який не містить воду. На морозі весь час намагайтесь рухатися. Лікарі рекомендують вживати більше теплої рідини, що сприяє кращій терморегуляції організму.

Як убезпечити себе від травм в ожеледицю

Разом із приходом морозів щорічно реєструється сумна статистика травмувань, пов’язаних з ожеледицею. Зараз у медиків «гаряча» пора. Людей доставляють з переломами кінцівок, розтягненнями зв’язок, черепно-мозковими травмами. Щоб зменшити ризик травм в ожеледицю, фахівці радять ходити не поспішаючи, злегка розслабивши ноги в колінах, ступаючи на всю підошву. Кращими для ходьби по льоду є підошви з мікропористої чи іншої м’якої основи без високих каблуків. Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм. Обходьте металеві кришки люків, слизькі ділянки тротуарів та сходів, адже вони, як правило,

вкриті льодом. Не ходіть краєм проїжджої частини дороги - можна впасти і опинитися на дорозі. У «слизькі дні» не перебігайте проїжджу частину дороги. У цей час гальмівний шлях машини значно збільшується, а падіння перед автомобілем, що рухається приводить, як мінімум, до каліцтв, а можливо, і до загибелі. При порушенні рівноваги швидко присядьте, бо це найбільш реальний шанс утриматися на ногах. Щоб почуватися впевнено на слизьких вулицях, змайструйте перед виходом із будинку «льодоступи». Для цього наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-навхрест або східцем) і перед виходом натріть піском (на один-два дні вистачає). Можна підошву перед виходом натерти наждачним папером, а ще краще прикріпити його на підошву (але від води піщинки наждачного паперу рано чи пізно обсипаються). Або намажте на підошву клей типу «Момент» та поставте взуття на пісок, після цього можна сміливо виходити на вулицю.

Будьте обережні на льоду!

Уже не раз говорилося про небезпеку, яку таїть у собі лід, та любителі риболовлі нехтують усілякими попередженнями і правилами безпеки. У багатьох випадках це закінчується трагічно. Трагедією обертаються і зусилля тих, хто поспішає їх рятувати, якщо останні не мають при собі елементарних засобів порятунку. Деякі небезпеки наче дозрівають у певний сезон, у кожної з них — свій термін. Лід може підвести нас восени, взимку й навесні. Про це необхідно пам'ятати. Ці заходи допоможуть вам знизити ризик від небезпеки на льоду. Знайдіть для початку стежку або сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху. Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:

лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);

тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;

оминайте ділянки, вкриті товстим прошарком снігу – під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де б'ють ключі, де швидкий плин або струмок впадає в річку;

особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря. Візьміть із собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Міцність льоду пропонується перевіряти палицею. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду. Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги. Під час пересування по льоду потрібно бути обережним, уважно стежити за його поверхнею, обходити небезпечні та підозрілі місця (швидка течія води, вмерзлі в лід кущі, трава тощо).

Не дозволяється виходити на лід у нічний час.

Прокладка доріг, переправ по льоду, вибір місця для ковзанок і виколи льоду на водоймах і в морі повинні обов'язково узгоджуватися з місцевою рятувальною службою до початку робіт або функціонування вищевказаних об'єктів. Пошукайте, чи немає вже

прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокладати, кріплення лиж відстебніть (щоб, у крайньому випадку, швидко їх зняти), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не накидайте на кисті рук. Рюкзак повісьте лише на одне плече, а краще тягніть на мотузці на 2-3 м позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж на 5-6 м, уважно стежте за тими, хто іде попереду. Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду (рекомендується відстань між ними п'ять метрів), і виміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків – верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого і міцного). Лише знявши спочатку верхній (каламутний) можна виміряти його товщину.

Безпечним вважається лід (якщо повітря нижче 0"С):

для одного пішохода – лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 см;

для обладнання ковзанки – не менше 10-12 см (масове катання – 25 см);

масова переправа пішки може бути організована, якщо товщина льоду не менша, ніж 15 см;

для переправи вантажного автомобіля – 35-55 см, трактора – 40-60 см.

Катайтеся на ковзанах лише у перевірених та обладнаних місцях. Ніколи не катайтеся поодинці, а тільки гуртом. Якщо хто-небудь провалиться у воду, буде кому надати допомогу.

Якщо лід почав тріщати та стали з'являтися характерні тріщини – негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

Якщо ви провалилися під лід

Якщо крига під вами проломилася, розставте руки в сторони по краю льоду, щоб утриматися на поверхні і не піти під лід, і кличте на допомогу. Намагайтеся зберігати спокій, не борсайтеся у воді. Намагайтеся не обламувати лід, без різких рухів вибирайтеся на його поверхню, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи ноги. Головне – пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори. Вибравшись із льодового полону, відкотіться, а потім повзіть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що ви змокли і холод штовхає вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитися в теплі. Якщо під лід потрапила дитина, накажіть їй розпластати руки на льоду та працювати ногами для того, щоб утриматися на поверхні Все вирішує час: льодяна вода дуже швидко викликає переохолодження організму.

Надаючи допомогу, дотримуйтеся таких правил:

не можна підбігати до людини, яка потрапила у воду;

підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзіть на них;

наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розставляючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє;

ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину;

кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 м.

Якщо ви не один, тоді, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся до місця пролому. Дійте рішуче і швидко – постраждалий швидко мерзне у крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу.

Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть із небезпечної зони. Потім укрийте його і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть і напоїть чаєм.

У випадку надзвичайних подій негайно телефонуйте за номером "101"