

Заходи безпеки на льоду та надання допомоги потерпілим

Перебуваючи зимової пори на замерзлих водоймах: чи то рибалачи, чи то активно відпочиваючи, – потрібно пам'ятати правила поведінки на льоду. Найбільш небезпечна крига – перша та остання: вона ще (або вже) не міцна.

Міцна крига, на відміну від слабшої (білої та жовтуватої), має, зазвичай, синюватий або зеленкуватий відтінок. Тонкий лід, як правило, трапляється біля берегів, заростей очерету та під снігом. Будьте обережні! У цих місцях можна провалитися!

Заходи безпеки на льоду.

Перш ніж ступати на лід, дізнайтесь про товщину льодового покриву на водоймі. У різних місцях річок, озер товщина льодового покриву може бути різною. Виходити на лід можна лише тоді, коли його товщина досягне 7 см.

Міцність льоду можна визначити візуально. На водоймах безпечним вважається лід при температурі повітря нижче 0. Масова пішохідна переправа може бути організована лише за товщу льоду понад 15 см, відстань між людьми, які прямують переправою, повинна бути не менш ніж 5 м.

при масовому катанні на ковзанах – товщина повинна бути 25 см.

Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг.

Під час руху по льоду необхідно звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливу обережність слід проявляти у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами промислових підприємств, які впадають в 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. Користуватись майданчиками для катання на ковзанах, що обладнуються на водоймах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду.

Правила поведінки на льоду.

1. Виходити на лід можна тільки за стійкої морозної погоди.
2. Переходити водойми потрібно в спеціально позначених і обладнаних для цього місцях.
3. Забороняється виходити на лід, товщина і міцність якого вам невідомі.
4. Забороняється спускатися на лижах з крутого берега на неперевірений на міцність і товщину лід.
5. Забороняється збиратися на льоду великими групами в одному місці.
6. Забороняється виходити на лід за таких умов:

- якщо поруч теплі потоки води, в місці з'єднання річок, у місці виходу стічних і промислових вод;
- у випадку швидкої течії річки у цьому місці;
- за наявності вмерзлих у лід дошок, палок та інших предметів;
- у випадку різного забарвлення льоду;
- під час весняного розтавання снігу та льоду, а також сильного перепаду температури під час весняного потепління.

Правила безпеки для рибалок.

Під час перебування на льоду рибалкам необхідно дотримуватись таких правил безпеки:

1. З'ясуйте заздалегідь, чи немає підозрілих місць на кризі (лід може бути не міцним біля стоку води, тонким або крихким поблизу кущів, очерету, під кучугурами).
2. Обминайте ділянки, які вкриті товстим шаром снігу (під снігом лід завжди тонший).
3. Не пробивайте в одному місці багато лунок.
4. Не збирайтеся великими групами на невеликій площі льоду.
5. Не пробивайте лунки на переправах.
6. Візьміть із собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду.
7. Не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега.
8. Завжди майте під рукою міцну мотузку, довжиною 12–15 метрів.
9. Тримайте поруч із лункою дошку або велику гілку.
10. Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини – негайно повертайтеся на берег. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні від льоду.

Стан людини, яка опинилася в холодній воді.

У людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби стискає залізний обруч, пришвидшується серцебиття. Щоб захиститися від небезпечного холоду, організм «вмикає» захист – починається сильне тремтіння. Внаслідок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли температура поверхні тіла знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється й організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідшим, пульс сповільнюється, тиск падає. Смерть людини, що несподівано опинилася в холодній воді, настає найчастіше через шок, що розвивається протягом перших 5–15 хвилин після занурення у воду або порушення дихання.

Якщо провалились під лід.

У випадку, якщо ви все ж таки провалились під лід, то:

1. Не піддавайтеся паніці, утримуйтеся на плаву, уникаючи занурення з головою.
2. Кличте на допомогу.

3. Намагайтеся вилізти на лід, наповзаючи на його край грудьми, широко розкинувши руки і почергово витягуючи на поверхню ноги.

4. Намагайтеся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу.

5. Вибравшись на лід, перекотіться і відповзайте в той бік – звідки прийшли, – де міць льоду вже відома.

Далі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову одягнути його. Щоб зігрітися, виконуйте будь-які фізичні вправи. Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

Надання допомоги потерпілим на льоду.

Щоб допомогти потерпілому на льоду, дотримуйтесь наступних правил:

1. Без потреби не виходьте на лід. Гукніть, що йдете на допомогу. 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.

2. Знайдіть та протягніть потерпілому довгу жердину, дошку, палицю від лиж, лижу, хокейну клюшку або киньте вірвовку (власний пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристрочену лямку) тощо.

3. Якщо вам все-таки необхідно вийти на лід, то оцініть, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього. Ляжте на лід і повзіть по поверхні, штовхаючи рятувальний засіб перед собою або кидаючи перед собою вірвовку чи палицю. Наближайтесь до ополонки поповзом, широко розкинувши руки. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру.

4. 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.

5. Витягніть потерпілого, попросіть його працювати ногами – так буде легше витягнути його з ополонки. Витягнувши потерпілого на лід, не дозволяйте йому підійматись на ноги, нехай він повзе вслід за вами до берега.

6. Після того, як витягнете потерпілого у безпечне місце, викличте «швидку допомогу», надайте першу допомогу, необхідну при охолодженні:

- поступово відігрійте постраждалого, по можливості загорніть його у ковдру або сухий теплий одяг, організуйте обігрів спини і грудей, зробіть масаж кінцівок;

- не намагайтесь зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його у теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми;

- будьте надзвичайно уважними при поводженні із потерпілими;

- по можливості прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки із теплою водою);

- дайте тепле пиття (**в жодному разі не давайте потерпілому спиртне «для зігріву»**). Спиртне в цьому випадку провокує різке некероване зниження внутрішньої температури тіла), якщо потерпілий при свідомості.

Правила поведінки під час ожеледиці.

1. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте у колінах, ступайте на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходьте із будинку повільно.

У разі порушення рівноваги швидко присядьте — це найбільш реальні шанси утриматися на ногах.

2. Падайте із мінімальної шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння зберіться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться - удар, спрямований на вас, зменшиться.

3. Не тримайте руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.

4. Обходьте люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.

5. Ідучи тротуаром, не проходите близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик підковзнутися і впасти під колеса автомобіля, що проїжджає.

6. Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці, пам'ятайте, що через ожеледицю значно збільшиться відстань гальмівного шляху.

Якщо ви впали і деякий час відчуєте біль у голові й суглобах, нудоту - терміново зверніться до лікаря.

Будьте обережними, не ризикуйте своїм життям!