

Увага – ожеледиця!

Ожеледиця – це шар щільного льоду, що утворюється на поверхні землі і на предметах, що оточують людину, при замерзанні переохолоджених крапель дощу або туману при невеликій мінусовій температурі навколишнього повітря. Ожеледиця представляє безпосередню небезпеку життя і здоров'ю людей, безпечному руху транспортних засобів по дорогах. Щоб уникнути надзвичайних ситуацій від ожеледиці необхідно:

- ✓ виходити з будинку у взутті в найменшій мірі схильного до ковзання по льоду (неслизька підошва);
- ✓ посипати піском або сіллю доріжки, сходишки під'їздів житлових будинків;
- ✓ особливу увагу звертати на правила переходу проїжджої частини доріг, по можливості користуватися підземними переходами. Потрібно пам'ятати, що на слизькій дорозі гальмівний шлях транспортних засобів подовжується у декілька разів;
- ✓ надавати допомогу в пересуванні жінкам і літнім людям;
- ✓ надавати першу допомогу постраждалим при падінні на слизькій дорозі (допомогти звестися на ноги, при необхідності допомогти в доставці до лікувальної установи).

Правила поведінки під час ожеледиці

- ✚ Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходь із будинку повільно.
- ✚ У разі порушення Рівноваги швидко присядь — це найбільш реальні шанс утриматися на ногах.
- ✚ Падай із мінімальної шкодою для свого здоров'я. Відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися — удар, спрямований на тебе, зменшиться.
- ✚ Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.
- ✚ Обходь люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.
- ✚ Ідучи тротуаром, не проходи близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик під-ковзнутися і впасти по, колеса автомобіля, що проїжджає.
- ✚ Не перебігай проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці, пам'ятай, що через ожеледицю значно збільшаться відстань гальмівного шляху.
- ✚ Якщо ти впадеш і деякий час відчуєш біль у голові й суглобах, нудоту - терміново звернися до лікаря.

Обережно: бурульки!

Нестійкі погодні умови — відлига вдень і заморозки вночі — сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків із похилим дахом) та великих деревах.

- Будь особливо уважним, проходячи біля будинків або високих дерев. Спершу впевнись у відсутності загрози падіння льодових наростів.
- Якщо це можливо, тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.
- У жодному разі не заходь за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.

Правила поведінки на льоду



Пам'ятайте, що лід може бути неміцним біля стоку води, поблизу кущів, очерету, під снігом. Особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися з сушею, можливі тріщини, під ним може бути повітря. Часто міцність льоду перевіряють палицею: якщо після удару на нім з'являється вода, негайно повертайтеся назад. Причому, перші кроки потрібно робити не відриваючи підошви. Не можна також стрибати та бігати по льоду, збиратися великими групами на одному місці. На початку зими, небезпечною є середина водоймища, а в кінці зими - прибережні ділянки.

Якщо ж ви все таки опинилися у крижаній воді, а поряд нікого немає, розставте широко руки та намагайтеся утримуватися на поверхні, кличте на допомогу. Енергійні рухи під час перебування у воді сприяють швидкому охолодженню. Тому треба без різких рухів виповзти на міцний лід у бік, звідкіля прийшли та повзти до берега, відштовхуючись ногами від краю льоду. Головне — пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори. Вибравшись з льодового полону, у жодному випадку не вставайте в повен зріст і не біжіть — просуватися до берега потрібно поволі, бажано повзучи.

Надаючи ж допомогу людині, що провалилася під лід, ні в якому разі не можна підходити до неї стоячи, потрібно наближатися лежачи, розкинувши в сторони руки та ноги, використовуючи дошки або інші предмети, які є під руками. Лежачи на одному з таких предметів, закріплених мотузкою на березі або на твердому льоду, особа, яка надає допомогу, повинна наблизитися до потерпілого на відстань, яка дозволить подати мотузку, пояс або багор. Коли поруч нічого немає, то 2-3 чоловіка лягають на лід і ланцюжком просуваються до постраждалого, утримуючи один одного за ноги, а перший подає жертві ремінь або шарф.

А якщо ви раптом стали свідком нещасного випадку, треба телефонувати до служби порятунку «101».

Що стосується катання на ковзанах, то кататися можна лише в перевірених місцях. Ніколи не катайтеся поодиноці, тільки разом, щоб у разі виникнення непередбаченої ситуації було кому надати допомогу. Любителі зимового рибного лову повинні знати, що дуже небезпечно пробивати поряд багато лунок, збиратися великими групами в одному місці, ловити рибу дуже далеко від берега. Для можливості надання допомоги, в першу чергу собі, рибалки повинні мати під рукою міцну мотузку завдовжки 12-15 метрів з петлею на одному кінці і вантажем вагою 400-500 грамів — на іншому, а також дошку або велику гілку.

Будьте обережні! Піклуйтеся про своє здоров'я і життя! Проте, у випадку, якщо ви потрапили в льодову пастку, — не панікуйте, тепер ви знаєте, як потрібно діяти. Адже попереджений — означає озброєний!

Правила поведінки на льоду

Для **однієї людини** безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною більшою за 7 см.

Для **групи людей** безпечним є лід товщиною не менше, ніж 15 см. При пересуванні декількох людей по льоду треба йти один за одним на відстані.

При **масовому катанні** на ковзанах лід має бути товщиною не менше, ніж 25 см.

Перш ніж ступити на лід водоймища, дізнайся про товщину льодового покриву за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета, але обов'язково легкого, який ти вільно можеш тримати в руці.

Ніколи не перевіряй товщину льоду ударами ніг!

Під час руху по льоду слідкуй за його поверхнею, обходь небезпечні місця та ділянки з кущами і травою. Особливу обережність проявляй у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств. Якщо лід недостатньо міцний, негайно зупинися і повертайся назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.

Спробуємо з'ясувати, що трапляється з людиною, яка опинилася в холодній воді

У людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце скажено б'ється. Щоб захиститися від смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і



цього тепла стає недостатньо. Коли температура шкіри знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється і організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідше, 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.

ЗАХОДИ БЕЗПЕЧНОГО ПОВОДЖЕННЯ НА КРИЗІ

- переходити водоймища в перевірених і обладнаних місцях позначених віхами або жердинами;

- не можна кататись на ковзанах, санках, лижах по тонкій кризі і в незнайомих місцях, особливо там, де є ділянки із швидкою течією, із стіканням теплих вод і виходом ґрунтових вод;

- не слід збиратись на кризі великими групами, зупинятись біля крутих обривистих берегів під час льодоходу і повені, наближатись до кригових заторів;

- під час появи на водоймищах, річках криги ні в якому разі не можна допускати дітей до водоймищ без нагляду дорослих;

- Чисте не заповишене снігом місце на засніженій поверхні криги, а також темне п'ятно на рівному сніжному покриві говорить про те що крига в цьому місці ще не окрепла. По такій кризі не можна ходити чи кататися на ковзанах.

- Якщо ви йдете на рибалку, кататись на ковзанах попередньо продумайте про засоби рятування на випадок коли ви провалитесь. Обумовте дії при рятуванні із своїми товаришами.

- Особливо небезпечні місця з різною товщиною криги. Річки з швидкою течією замерзають повільно і нерівномірно і крига над проточною водою менш міцна ніж над стоячою.

- Особливої обережності необхідно дотримуватись в місцях впадання стічних вод і каналізацій.

- В зимовий період на водоймищах нарізають кригу для господарських потреб. Місця заготовки криги небезпечні, так як вони як правило покриті кіркою тонкої криги. Ополонки і тріщини необхідно позначити табличками, дошками, жердинами з прикріпленими шматками кольорової тканини.

- Рибалки повинні ставити попереджувальні знаки біля лунок (гілки, жердини).

Не рекомендується ходити на зимову рибалку одному. Але і розмішуватися тісною групою на кризі, робити лунки близько одна біля одної також не слід.

- Особливу небезпеку являє крига на прибережних ділянках моря, коли вітер дує із суші. В цьому разі береговий припай може відірватись від берега і швидко віднести у море. Навесні коли починається потепління крига починає танути від берега і тому в прибрежній зоні стає тонкою.

- Ні в якому разі не можна дрейфувати, кататись на крижинах навіть якщо вони великих розмірів.

З метою попередження випадків загибелі людей на кризі необхідно знати правила безпеки і бути обізнаними з прийомами надання допомоги людині(дитині) що провалилась під кригу:

ПРАВИЛА САМОСТІЙНОГО РЯТУВАННЯ

- Якщо ви провалились під кригу не втрачайте мужність і спробуйте діяти самостійно.

Вибираючись із води, ні в якому разі не можна робити різких рухів, щоб не обламувати крижану кромку. Спираючись на неї спиною або грудьми широко розведіть руки і обережно треба висовуватись на кригу,ноги при цьому потрібно оперти об край ополонки напроти, або робити ногами плавні рухи.

- Коли ви вибрались необхідно відповзти або відкотитись в ту сторону де крига міцніша.

- Якщо ви провалились недалеко від берега, то можете, розбиваючи кригу руками, пливти до нього.

Якщо є свідок пригоди то він повинен сказати потерпілому як себе поводити, тобто щоб потерпілий розкинув руки в сторони, поклав їх на кригу і залишався в такому положенні пока не надійде допомога, а сам повинен організувати допомогу.

ПРИ РЯТУВАННІ ПОТЕРПІЛОГО НЕОБХІДНО ДОТРИМУВАТИСЬ ТАКИХ ПРАВИЛ:

Наближуючись до потерпілого обережно повзком, необхідно подати йому дошку, багор, драбину, вірвовку, шарф, зв'язані ремінці або знятий одяг.

- Коли потерпілий ухопиться за поданий йому предмет, треба витягувати його на берег або на міцну кригу.

- Для страховки використовують вірвовку, один кінець якої прив'язують до власного тіла, до драбини, дошки або до іншого предмету, а другий до чого небудь на березі або дають в руки третій особі.

- Якщо потерпілого зтягнуто під кригу, пірнати за ним можна тільки у разі коли рятувальник обв'язав себе вірвовкою і другий кінець знаходиться в руках особи яка підстраховує. Слід пам'ятати що навіть загартовані рятувальники не можуть знаходитись в холодній воді більше однієї хвилини. Тому всі дії по рятуванні потерпілого повинні здійснюватись швидко. Перед тим як рятувальник буде пірнати він домовляється з підстраховуючим про подачу сигналів вірвовкою.(смикати за вірвовку)

НАДАННЯ ПОТЕРПІЛОМУ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ

Потерпілий нуждается в негайній медичній допомозі, тому необхідно як найскоріше доставити його до лікарняного закладу.

Якщо це зробити не можна, то йому необхідно надати першу до-лікарську допомогу.

- Не гаючи часу відправити його до теплого приміщення, зняти мокрий одяг, насухо розтерти тіло і перевдягти у все сухе.

- При можливості зробити потерпілому теплу ванну (температура +37-38 град С.

- При необхідності роблять штучне дихання.

- Розтирати врятованого снігом і зігрівати поступово не слід, так як при цьому збільшується час переохолодження організму . Крім того можна пошкодити шкіру кристаликами криги та снігу і занести інфекцію.

- Щоб покращити кровообіг, слід енергійно розтирати тіло до покрасіння шкіри, тканиною, рушником або руками змоченими розведеним спиртом або горілкою.

- Після цього потерпілого необхідно покласти в ліжку, тепло вкрити, напоїти його гарячою кавою або молоком.

Якщо нещасний випадок стався далеко від житла, то першу допомогу необхідно надати на місці:

- Розвести багаття, поділитись з потерпілим сухим одягом и прийняти термінові заходи по доставці потерпілого додому або в інше житлове приміщення.

Пам'ятайте що *самовпевненість, неуважність на кризі можуть обернутись бідною!*