

# Правила поведінки на льоду



Зима - чудова пора відпочинку на льоду. Скільки радощів вона приносить! Забави на ковзанах, лижах, санчатах! Тому усі ми із задоволенням зустрічаємо цю пору року, іноді забуваючи про небезпеку, яку може приховувати лід, а саме тонкий лід. Щоб ні з ким не трапилося лиха, потрібно обережно поводитись на льоду. Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини .

## **Ця інформація досить цікава:**

Лід блакитного кольору - найміцніший, а білого - значно слабший.

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.

## **У випадку, якщо ти все ж провалилися під лід:**



**не піддавайся паніці, утримуйся на плаву, уникаючи занурення з головою;**

**клич на допомогу;**

**намагайся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і по чергово витягуючи на поверхню ноги;**

**намагайся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;**

**вибравшись на лід, перекотися і відповзай в той бік, звідки ти прийшов, де міцність льоду вже відома. Далі тобі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову одягнути його. Щоб зігрітися, виконуй будь-які фізичні вправи. Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.**

**Звичайно, треба завжди намагатися врятувати людині життя почесно, але перш ніж кинутися до того, хто провалився, тобі необхідно:**

**покликати (якщо це можливо) на допомогу дорослих; знайти предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристрочену лямку);**

оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.

**Якщо ти впевнений, що зможеш (чи готовий) врятувати людину, то:**

крикни, що ти йдеш на допомогу;  
наближайся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;  
підклади під себе лижі, дошку, фанеру;  
обговори свої дії з постраждалим (домовся про команду, на яку потужним ривком ти будеш його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню);  
не підповзаючи до самого краю ополонки, подай потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід;  
витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайся назад.

Звичайно, кожний нещасний випадок на льоду є індивідуальним, і розповісти про всі варіанти щодо дій під час порятунку неможливо, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку.

**Будь обережним, не ризикуй своїм життям! Не виходь на лід !**



## **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.

## **Перша допомога при обмороженні**

З настанням морозної погоди зростає небезпека для людського організму. Якщо Ви вирішили прогулятися по пухкому снігу, то повинні пам'ятати що холод – досить розповсюджена причина охолодження, простудних захворювань або обмороження.

Аби вберегти себе, рекомендується тепло одягатися, не носити тісне взуття, а перед виходом на холод бажано поїсти та випити гарячого чаю або кави.

Обличчя від сильних морозів можна захистити, якщо перед виходом на вулицю змастити його кремом для обличчя. Також слід пам'ятати, що вживання алкоголю під час морозів сприяє швидкому охолодженню організму.

Обмороження настає при тривалій дії холоду на ту чи іншу ділянку тіла. Найчастіше страждають відкриті частини тіла - вушні раковини, ніс, щоки, а також кисті та стопи.



По-перше, існує дві стадії обмороження – легке і сильне. При легкому обмороженні заморожуються верхні шари шкіри. У цих частинах

тіла кровотоку менше, адже розташовані вони найдалі від серця.

Поширена думка, що місце обмороження потрібно розтерти, та ще мокрим снігом – це надзвичайна помилка! Кристалики снігу тільки роздряпають вашу уражену шкіру, ускладнивши ситуацію. «Врятувати» легко обморожену ділянку допоможе сухе тепло, наприклад, ваша власна тепла рука. Сильне обмороження в міських умовах буває рідко. Під час нього в шкірі формуються крижані кристали, які можуть зруйнувати тканини, аж до їх омертвіння. Вас має насторожити почуття здерев'яніння кінцівок. При перших ознаках ознобу або обмороження треба постаратися підсилити кровообіг на постраждалій ділянці тіла: якщо мерзнуть ноги, корисно робити широкі махи вперед - назад (30-50 разів), якщо руки - енергійні махи від плеча, швидке стискання пальців у кулаках і розтискання. При обмерзанні носа, щік, вух можна, для того, щоб викликати приплив крові до обличчя, пройти деяку відстань, сильно нагнувшись уперед, або зробити 10-15 глибоких нахилів уперед. Якщо це не допомагає, рекомендується розтерти постраждале місце сухою чистою вовною (не снігом!) або просто долонею до відновлення чутливості шкіри.



У разі сильного обмороження постраждалу людину насамперед слід перенести в тепле приміщення і приступити до поступового зігрівання. Краще зігрівати у ванні з водою кімнатної температури. Проводячи обережний масаж усіх частин тіла, температуру води поступово доводять до 36° С. Коли шкіра порожевіє, починають проводити реанімаційні заходи (штучне дихання і непрямий масаж серця). Як тільки з'явиться самостійне дихання і постраждалий опритомніє, його переносять у ліжку, тепло вкривають, дають гарячий солодкий чай, каву, молоко, можна тепле вино.

Уберегти себе від обмороження дуже просто, головне пам'ятати кілька важливих правил. Якщо Ви знаєте, що Ви плануєте довгий час перебувати на холоді, візьміть із собою у термосі гарячу їжу та напої. Якщо вологість повітря підвищена, уникайте тривалого перебування в холодних сирих приміщеннях. Не варто перебувати на холоді стомленому, спітнілому або в нетверезому стані. Одягайтеся тепло й зручно, взуття не повинно бути вологим, тісним, інакше це може порушити кровообіг. Беріть із собою рукавиці, а



**не рукавички - саме пальці рук є одними з найуразливіших місць обмороження. Час від часу перевіряйте стан відкритих частин тіла й голови, щоб вчасно запобігти обмороженню.**