

Напоминание о мерах безопасности в зимнее время



Для профилактики обморожений рекомендуется следовать следующим правилам, отправляясь на свежий воздух в холодное время года:

Не пейте спиртного на морозе - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

Не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги.

В ветреную холодную погоду открытые участки тела смазывайте специальными кремами.

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.

Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее добраться в теплое место. Если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками.

После длительного перехода по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать.

Если вы занимаетесь подледным ловом, помните, что прорубь, сделанная вами во льду, может послужить причиной несчастья для других. Важно обозначить или оградить проруби, лунки, майны, выставить предупредительные знаки. Более того, в целях личной безопасности, расстояние между лунками должно быть не менее 1,5 – 2-х метров. Если вы не оградили прорубь, не поставили предупреждающий знак, другой человек, проходя в этом

месте, может провалиться под лёд. Ни в коем случае нельзя разрушать лёд вблизи переходов и проездов. В тёмное время суток или в ненастье легко в пути отклониться от установленного места перехода. И если рядом окажется прорубь, недалеко и до трагедии.

Как же правильно определить опасные места на льду? Выйдя на лёд, осмотритесь вокруг. Если на поле, запорошенном снегом, виднеется чистый от снега кусочек льда, обойдите это место. Здесь либо лунка, либо прорубь, едва затянутая льдом.

Прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета считается самым прочным; белый лёд имеет прочность в 2 раза меньше; серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лёд крайне не надежен.

Если вы сами все-таки по неосторожности провалитесь под лёд, не теряйте присутствия духа. Не паникуйте. Помните, что в ледяной воде человек быстро теряет силы. Спасатели рекомендуют следующую схему поведения на тот случай, если вы все же провалились под лёд. Помните, что в запасе у вас есть еще десять минут. В первую очередь, зовите на помощь. Ведь на водоеме наверняка есть другие рыболовы, которые смогут вам помочь. Повернитесь в ту сторону, откуда вы пришли, раскиньте руки на лёд прямо и раскачивайте тело вперед до тех пор, пока не окажетесь на поверхности. Выбравшись, не вставайте сразу на лёд, так как он может оказаться очень тонким. Осторожно ползите в сторону берега. На берегу немедленно снимите с себя мокрую одежду. Если вы стали очевидцем, как человек провалился под лёд, то вам необходимо приближаться к полынье ползком на животе, с расставленными в стороны руками и ногами, иначе сами рискуете провалиться под лёд. Если имеется подручный материал – доски, жерди, лестницы, то нужно ими воспользоваться, передвигаясь к пострадавшему лежа на этих предметах. Пострадавшему с расстояния три-пять метров от края пролома или проруби подайте веревку, шест, ремень, шарф, лестницу. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело варежкой (шарфом) или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу! Если ваш товарищ попал в беду, а вы самостоятельно не в состоянии оказать ему помощь, не приближайтесь к месту пролома. Не оставляя товарища одного, громко зовите на помощь.

Кроме знаний правил поведения на льду, нужно помнить, что опасен не только тонкий лёд, но и прочный, скользкий лёд. При падении на нем случаются тяжелые ушибы различных частей тела, растяжения, сотрясения. Таит опасность для рыболова и низкая температура. Наиболее чувствительны к ее действию нос, уши, кисти и стопы, особенно пальцы, которые слабее защищены от холода одеждой и находятся в самых неблагоприятных условиях кровообращения, как наиболее отдаленные от сердца. В результате длительного действия низкой температуры может возникнуть обморожение. Случаются на льду и более тяжелые последствия длительного воздействия низкой температуры – замерзание. Предрасполагают к замерзанию: алкогольное опьянение, переутомление при длительной ходьбе и долгое лежание на снегу или льду.

Во время зимней рыбалки думайте, прежде всего, о собственной безопасности и безопасности других людей, а потом уже об улове.

Оказание первой помощи при обморожениях:

Перенести пострадавшего в тепло. Первое что нужно сделать – убрать негативно воздействующий фактор, т.е. холод.

Снять промерзшие вещи куртку, брюки, обувь, носки, варежки.

Исключить резкое прогревание. При первой стадии обморожения для восстановления кровообращения можно растереть замерзшие части тела. Но при всех остальных стадиях это может нанести вред, так как холод привел к значительным повреждениям тканей. Поэтому лучше дать телу постепенно прогреться и восстановить кровообращение в пострадавших участках.

Наложить повязки и зафиксировать их. Чтобы не повредить пострадавшие участки тела, их покрывают повязками и фиксируют. При наложении повязки обычно используют вату и марлю, которые сверху покрывают теплоизолирующей тканью: клеенкой, прорезиненной тканью.

Напоить теплым чаем – это поможет повысить общую температуру тела, и будет способствовать нормализации кровообращения.

Вызвать врача. Это обязательный пункт при оказании помощи человеку, пострадавшему от обморожения.

Выполнение данных рекомендаций позволит Вам избежать обморожения и сохранить здоровье.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить

по единому телефону пожарных и спасателей «101», «01»

(все операторы сотовой связи)

Единый телефон доверия Главного управления МЧС России

по Самарской области

(846) 337-72-82

Единый телефон доверия Приволжского регионального центра МЧС России

8-831-469-17-78