

«Зимние опасности и правила»

Падение на лед



Первый наш враг зимой – это гололед. При гололеде надо правильно обуваться и осмотрительно выбирать маршрут.

Убедите пожилых родственников отказаться от прогулки в мороз, пока дорожки не обработали. Гололед – серьезная проблема для человека, у которого в силу возраста и физического состояния удержание баланса происходит с трудом. Обычно те, у кого проблемы с равновесием, сами об этом знают и так это и формулируют: «Я вечно падаю».

К сожалению, обычная обувь гарантировать защиту от падений не может – скользят даже трекинговые ботинки с «зубастым» протектором, не говоря уже об обуви на гладкой подошве. Для защиты от падений рекомендовано купить съемные шипы для обуви, так называемые «ледоходы». Важно правильно их подобрать. Шипы должны незначительно выступать – как на автомобильных покрышках. Они хорошо врезаются в лед и не мешают ходить по твердой поверхности.

Без практики невозможно научить правильно падать, но если это уже происходит, то постарайтесь подтянуть подбородок к груди и не падать на выставленные руки. К услугам тех, кто хочет научиться падать безопасно — айкидо, таэквондо, другие боевые искусства, там этот навык отрабатывается до автоматизма.

Падение наледи и сосулек



Если вы свидетель того, как на человека с крыши упал лед, прежде чем ему помочь, обязательно убедитесь в собственной безопасности – в том, что вас не накроет второй «лавиной», когда вы броситесь к нему. Как правило, сход снега с крыши и падение сосулек происходит один раз, и все-таки, если вы видите, что на крыше что-то осталось, оцените обстановку и быстро, но с максимальной осторожностью переместите человека в безопасное место, например, глубже под козырек.

Переохлаждение



Общее переохлаждение – это падение температуры организма под влиянием внешней среды. Этой проблеме в большей степени подвержено старшее и младшее поколение: у детей механизмы терморегуляции еще не развились в полной мере, у пожилых людей они с возрастом нарушаются.

Первые симптомы хорошо всем известны: это озноб, бледность кожи, посинение губ и области вокруг губ и носа, затрудненная из-за озноба речь. Если охлаждение не прекращается, кожа приобретает синюшный оттенок, пульс снижается, а сам пострадавший становится вял и апатичен, вплоть до отсутствия реакции на обращение. При отсутствии помощи частота пульса и дыхания продолжают снижаться, пострадавший теряет сознание и в итоге гибнет.

Мы привыкли считать переохлаждение результатом серьезного мороза и каких-то экстремальных условий, но на самом деле оно может наступить даже при температуре значительно выше нуля – если, например, на улице +10С (что сильно ниже нормальной температуры человеческого тела), и условия, способствующие отдаче энергии: высокая влажность воздуха, ветер, промокшая или не соответствующие погоде одежда и обувь, а также алкогольное опьянение. Эти же факторы способствуют появлению отморожений.

ВНИМАНИЕ!
Переохлаждение

Симптомы гипотермии

-  Дрожь и озноб
-  Слабость
-  Потеря сообразительности и ловкости
-  Бледная и холодная на ощупь кожа
-  Вялые движения
-  При тяжелой форме возможны галлюцинации

Профилактика гипотермии

-  Носите головной убор и одежду из шерстяной ткани или меха
-  Откажитесь от напитков с содержанием алкоголя и кофеина (они препятствуют выделению тепла вашим телом)

Отморожение – результат своеобразного «отключения» переохлажденных частей или отдельных участков тела, ведь конечность на холоде представляет опасность не только для себя, но и для организма в целом – когда она охлаждается, она тем самым охлаждает организм и угрожает ему общим переохлаждением.

Первая помощь как при общем переохлаждении, так и при обморожении заключается в медленном (непрерывно медленном!) отогревании. Это относится как человеку, так и к любой части тела. Замерзшего и/или его конечность достаточно укутать. Можно напоить горячим чаем, а вот кофе и спиртные напитки противопоказаны. Нельзя растирать отмороженную конечность или переохладившегося человека ни спиртом, ни чем-либо еще.

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

НЕОБХОДИМО	ТИ	ЗАПРЕЩЕНО
 СНЯТЬ ПРОМЕРЗШИЕ ВЕЩИ (куртку, брюки, обувь, носки, варежки)		 РАСТИРАТЬ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ СНЕГОМ!
 НАЛОЖИТЬ ПОВЯЗКИ И ЗАФИКСИРОВАТЬ ИХ, НЕ ПОВРЕДИВ ПОСТРАДАВШИЕ УЧАСТКИ ТЕЛА		 ГРЕТЬ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ, НАД ОТКРЫТЫМ ОГНЕМ И НА РАДИАТОРЕ ОТОПЛЕНИЯ
 НАПОИТЬ ТЕПЛЫМ ПИТЬЕМ (для повышения температуры тела и нормализации кровообращения)		 ПРИНИМАТЬ ГОРЯЧУЮ ВАННУ!
 ВЫЗВАТЬ ВРАЧА 103		

Поводы для обращения к врачу: если на замерзшем месте появились волдыри, как при ожогах, если внутри них кровянистая жидкость; если при отогревании отмороженная часть тела отекает; если конечность или ее часть утратили чувствительность и она не возвращается после отогревания.

Чтобы защититься от переохлаждения и отморожений, в первую очередь следует одеваться по сезону. Когда выезжаете на природу, положите

в машину теплую одежду. Учитывайте, что погода может меняться, а даже не самая серьезная поломка может привести к тому, что автомобиль перестанет выполнять роль теплого дома на колесах – будь то севший аккумулятор, любые проблемы с зажиганием, неисправность сигнализации, не говоря о дорожно-транспортном происшествии.

Поэтому по возможности берите с собой *теплоиды* или *каталитические грелки*: они быстро разогреваются и работают как минимум несколько часов. Обратите особое внимание на зимнюю обувь. Во-первых, даже теплая с виду обувь может плохо защищать вас от холода, если у нее тонкая подошва. Во-вторых, если обувь слишком туго зашнурована или тесна, нарушается циркуляция крови, и риск отморожения возрастает.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

ГБУЗ «ООЦМП»

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Пострадавший бледен, холоден на ощупь. Он может не испытывать озноба, но частота дыхания замедлена, а температура тела ниже 35°C.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Вызовите скорую.
2. Переместите пострадавшего в теплое помещение, укутайте его одеялом.
3. Дайте ему горячий сладкий напиток, не содержащий кофеин или алкоголь. Предложите высококалорийную пищу.

ВАЖНО!

Если есть признаки обморожения — потеря чувствительности, побеление кожи, покалывание, — нельзя растирать пораженные участки снегом, маслом или вазелином. Это может травмировать кожный покров. Просто укутайте эти участки в несколько слоев.

Падение под лед

Главная рекомендация – не выходите на лед, если не уверены в его прочности. Если же погулять нестерпимо хочется, по крайней мере, не выходите на лед до уверенного ледостава. Самый крепкий – ранний, прозрачный лед, самый опасный – рыхлый весенний. Прозрачный лед

хорошо держит вес человека уже при толщине в 7 см. Его плюс также в том, что он не проваливается внезапно.

Если лед под вами трещит и тем более если видите трещины от своих шагов, осторожно возвращайтесь к безопасному месту тем же путем, что и пришли сюда (ведь там лед держал вас нормально). Предсказать, когда проломится рыхлый лед, сложно, поэтому весной водоемов следует вовсе избегать и прислушиваться к рекомендациям местного МЧС, которое обычно публикует информацию об опасности выхода на лед.

Общие правила таковы: выходя на лед, убедитесь, что все ваше снаряжение легко снимается (расстегните лямки рюкзака и т.д.) – если вы провалитесь, вам тогда не составит труда вытолкнуть его на лед и не придется тратить драгоценные силы на то, чтобы освободиться от него в полынье. Избегайте участков льда, отличающихся по цвету.

Лед слабее в местах, где есть растительность, у берегов и особенно опасен в местах впадения ручьев и рек. На реках же из-за структуры течения лед может быть ослаблен в неожиданных местах, поэтому рекомендую воздержаться от выхода на незнакомые участки, а на знакомых сохранять бдительность. Уверенно можно передвигаться по специально организованным переправам.

Идя группой, держите дистанцию. Это преследует две цели: во-первых, снизить общую нагрузку на лед, во-вторых, чтобы если кто-то провалился, остальные могли бы помочь.

Если все же провалились под лед: успокойтесь и отдышитесь несколько секунд, как бы это ни было сложно. Далее, попробуйте понять, куда выбираться. Как правило, выбираться надо в ту сторону, откуда ты пришел, потому что там тебя покрытие выдержало. Если же есть течение, надо выбираться против течения, т.е. на тот край, откуда река течет.



Если кто-то провалился при вас, помочь можно и нужно, но помните о собственной безопасности. Используйте веревку, палку или другие подручные предметы, чтобы сохранить дистанцию до места провала.



Самый простой вариант просушки – повалиться в снегу в одежде, отряхнуться и сразу после этого быстрым шагом идти к жилью. Оказавшись в тепле, переоденьтесь в сухое, медленно, без алкоголя проведите согревание, и при необходимости обратитесь к врачу.

Травма от петарды



Помните о том, что в петардах содержатся вполне настоящие взрывчатые вещества, просто они в малых дозах. Поэтому использование пиротехники всегда потенциально опасно. Чтобы минимизировать риск,

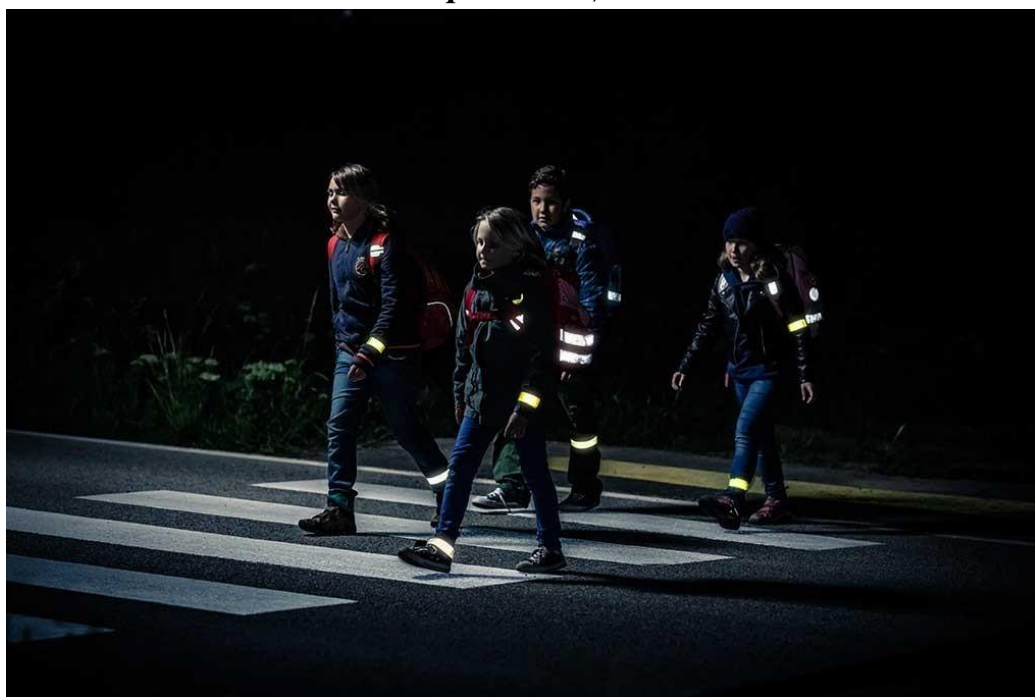
рекомендую покупать, во-первых, качественные изделия, и во-вторых, соблюдать технику безопасности.

Не забудьте прочитать инструкцию и следуйте ей. Если человек получил ожог или другую травму от попадания петардой, первая помощь – такая же, как при соответствующих травмах: сильное кровотечение – давящая повязка и вызов скорой помощи, ожог – охлаждение и обращение к врачу по необходимости.

ДТП с участием пешеходов

В зимнее время резко возрастает количество сбитых пешеходов. Зимой даже тот пешеход, который не собирался выходить на проезжую часть, может оказаться под колесами, потому что он поскользнулся. Помните об этом. И пешеходы, и водители должны стать терпимее друг к другу: зимой сложно всем.

Рассчитывать тормозной путь по льду тяжелее, особенно во время резкой смены погоды. Это относится даже к опытным водителям, не говоря о новичках. Помогите водителю увидеть вас в зимних сумерках – купите себе, родственникам и детям **светоотражающие брелоки или фликеры, наклейте или нашейте светоотражающие полоски.**



Фликер – это светоотражатель. В темноте даже в светлой одежде пешехода видно плохо, а в темной не видно вовсе. Фара ближнего света светит примерно на 30 метров, а при разрешенной скорости 60 км/ч тормозной путь по льду будет длиннее. Фликер делает пешехода заметным за 100 и более метров.

Обратите внимание: вся верхняя детская одежда (во всяком случае, импортная) обычно обшивается светоотражателями, и детей мы бережем больше, чем взрослых, но взрослым тоже неплохо бы ими обзавестись, особенно если какая-то часть их повседневного пути проходит по плохо освещенной местности. Особого внимания заслуживает тема перевозки детей на санках через дорогу – дети оттуда попросту вываливаются, а родители замечают это не сразу.

В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

Пешеход **БЕЗ**
светоотражательного
элемента:



Заметен только
на расстоянии
70-80 метров

Пешеход со
светоотражательным
элементом:



При ближнем
свете фар заметен
на расстоянии
150-200 метров

При дальнем
свете фар заметен
на расстоянии
300-400 метров

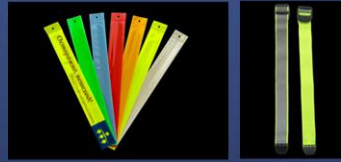
**ЧЕМ БОЛЬШЕ СВЕТООТРАЖАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ
ТЕМ ЛУЧШЕ ВИДЕН ПЕШЕХОД ИЗДАЛЕКА**

ВИДЫ СЪЕМНЫХ СВЕТОВОЗВРАЩАЮЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ

Сигнальные жилеты и
ременные системы



Браслеты



Значки



Наклейки



Брелоки



Накладки на спицы
для велосипедов
и детских колясок



Экстремальные зимние развлечения

Напомним о главном: каким бы видом спорта вы ни занимались, на чем бы ни ехали, соблюдайте технику безопасности и используйте необходимую защиту, особенно шлемы.

В последнее время стало распространяться очень опасное развлечение – катание на ватрушках, прицепленных к автомобилю. Это чрезвычайно травмоопасное занятие, участники таких катаний гибнут ежегодно.

Поэтому уделяйте внимание правильному выбору экипировки для зимних видов спорта и другого времяпрепровождения на природе и своевременно обращайтесь за профессиональной помощью, если проблем избежать не удалось.

Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах
вместе с владельцами
железных санок.



Съезжать с горки
«паровозиком», сцепив
несколько тубингов.



Садиться компанией
на тубинг, рассчитанный
на одного.



Съезжать с обледенелых
склонов или трамплинов.



Отпускать ручки
во время спуска.



Кататься стоя
или лёжа на животе.



Тормозить ногами
при спуске.

Будьте осторожны!

Берегите себя и своих детей!