

Опасный лёд!

Зима-чудесное время! Горки, коньки, лыжи, ватрушки, снежки и снежинки! Есть и обратная сторона-гололед, сосульки и лед на реке! Давайте рассмотрим опасные ситуации связанные со льдом и разберемся, как обезопасить свою жизнь и здоровье.

Ситуация 1. Лед на реке.

Не каждый решится гулять по реке зимой. Но казалось бы, лед толстый, машины ездят, рыбаки сидят, лыжня проложена. И все таки-это опасное мероприятие. Как сделать передвижение по ледяной реке максимально безопасной? Необходимо знать и соблюдать ряд правил.

Толщина безопасного льда - от 7 см для 1 пешехода, от 12 см для группы людей, для массового катания на коньках-от 25 см, для передвижения легкового автомобиля-30 см. Цвет безопасного льда- синеватый или зеленоватый, прозрачный. Лед белого, молочного, желтоватого цвета, матовый-не прочный. При передвижении по льду дистанция между путниками (лыжниками, рыбаками)должна быть 5-6 м. Треснутый и хрустящий лед опасен.

Если вам необходимо переходить через реку по льду-идите только по тропинке или лыжнятам проверена прочность. Если нет лыжни- снимите лыжи и палки, а рюкзак повесьте на 1 плечо, если вдруг провалится лед, вы сможете легко отбросить ношу и спасти свою жизнь. В лыжах провалиться под лед очень опасно, шансы спастись очень малы!

Что делать если лед под вами треснул и вы провалились? Самое главное не паниковать! Стараться, чтобы голова была на поверхности, для этого постараться раскинуть руки в стороны и зацепиться за лед. Если вы почувствовали, что ваши ноги течением заводит под лед - переберитесь на другую сторону пролома и согните ноги в коленях. Теперь надо выбираться. Главное - никаких резких движений. Обеими руками, согнутыми в локтях горизонтально зацепитесь за лед, чуть подтянитесь, но не старайтесь корпусом наваливаться на край- сломаете кромку. Нужно закинуть 1 ногу согнутую в колене на лед , затем вторую. Важно не оставаться на месте и перекатываться дальше от пролома. Двигаться в ту сторону, откуда пришли - там лед проверенный. Вставать нельзя, поэтому ползком добирайтесь до берега широко расставляя руки и ноги. Выбравшись на берег, быстро двигайтесь в тепло, нельзя останавливаться совсем, чтобы кровь циркулировала, у вас уже переохлаждение. В помещении снять всю сырую одежду, закутаться в сухую и пить теплое питье - не горячее!

Ситуация 2.Сосульки

Нам только кажется, что сосульки намертво «прирастают» к крышам. На самом деле они готовы упасть в любой момент. Легкая оттепель, ветер и ледышки норовят упасть на головы пешеходов. При обнаружении сосулек, висящих на крыше вашего дома, необходимо обратиться в обслуживающую организацию. Работники коммунальных служб должны отреагировать на ваше сообщение.

Обращайте внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками, стараться не передвигаться близко к стенам зданий, под балконами. Стоит обходить стороной места возможного падения сосулек или снежных пластов с крыши.

Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует: не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега, и не позволять находиться в таких местах детям, предупредите об опасности детей. При наличии ограждения, предупреждающих табличек опасного места, не пытайтесь проходить за ограждение, обойдите опасное место другим путем. После падения снега, льда (сосулек) с края крыши, снег и лед могут сходить и с остальных частей крыши, поэтому, если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега, или ледяные осколки, то это указывает на опасность данного места. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход

снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя, нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием.

Ситуация 3. Гололед.

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед. Из дома стоит выйти пораньше, чтобы иметь резерв времени и не спешить, чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо отказаться от каблуков и надеть обувь с подошвой на микропористой основе. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, на сухую подошву и каблук (наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок. Передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву.

Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги; если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу – лучше остановиться. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать по привычке руки в карманах в гололед опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Наступать следует на всю подошву, учитывая неровности поверхности, слегка расслабив ноги в коленях. В гололед стоит обязательно надевать головной убор. Плотный головной убор не только защищает голову от переохлаждения, но и смягчит удар.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки; но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет аккуратно съехать вниз. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью. Будьте внимательны при переходе проезжей части, на дороге тоже могут наблюдаться гололедные явления. Не торопитесь и тем более не бегите. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Поскользнувшись, за счет компенсирующих движений рук и туловища постарайтесь остаться на ногах. Если вы уже "летите" вперед, нужно погасить инерцию, группируясь, опираясь на сгибаемую руку, на наружную сторону колена, поворачиваясь набок, перекатываясь на согнутую спину. Все время нужно сохранять группировку. Особенно опасны падения на спину, так как можно удариться затылком и получить сотрясение мозга. Если вы падаете на спину, постарайтесь сгруппироваться таким образом: подтяните подбородок к груди и прижмите руки к груди. Это снизит риск черепно-мозговой травмы. Падая на бок, нужно подвернуть руку под себя, упав на верхнюю часть предплечья. По инерции люди падают на ладонь вытянутой руки и получают сложный перелом запястья, возможно смещение и разрыв сухожилий. Старайтесь не выставлять назад локти, чтобы не получить локтевой перелом. Падение на предплечье самортизирует удар. Одним из самых тяжелых переломов является перелом шейки бедра. Это происходит, когда человек с размаха задом падает на асфальт. Если вы чувствуете, что падаете на попу, подтяните колени к груди и старайтесь упасть на бок.

Будьте здоровы и в безопасности!

Преподаватель-организатор основ безопасности жизнедеятельности

Мурашко Ирина Сергеевна