

Попередження травмування та загибелі людей на водних об'єктах у зимовий період

Служба цивільного захисту Хмельницького району закликає не виходити на тонку кригу на ставках, річках та інших водоймищах. Це надзвичайно небезпечно! Необдумана та необережна поведінка загрожує вашому життю і здоров'ю. Якщо ви опинилися на кризі, то пересуватися треба по вже протоптанім стежкам або слідам на льоду. Якщо їх немає, маршрут свого руху необхідно продумати заздалегідь. Перед тим, переходити водойму, пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду. Рекомендована відстань між ними – 5 м. Впевніться у безпечності переходу. Подивіться, чи немає підозрілих місць на кризі. Лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики), тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід.

Необхідно оминати ділянки, покриті товстим шаром снігу, де лід завжди тонший. Тонкий лід також там, де б'ють ключі, де швидка течія або у місцях, де струмок впадає в річку.

Особливо обережно спускайтеся з берега, лід може нещільно з'єднуватися із берегом, часто в таких місцях є тріщини, під льодом може бути повітря.

Під час руху на льоду бажано мати палицю, щоб перевіряти його міцність. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода або він пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підшви взуття від льоду. Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.

Якщо ви на лижах, намагайтеся рухатися по вже прокладеній лижні. Кріплення лиж відстібніть, щоб мати можливість швидко їх зняти. Палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не накидайте на кісті рук. Рюкзак накиньте на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метри позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (пішоходами) повинна становити не менше 5 метрів.

Якщо під час руху лід почав тріщати або на ньому з'явилися характерні тріщини, негайно повертайтеся назад. Не біжіть, відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

Якщо ви провалилися під лід, широко розкиньте руки по краям льодового пролому та намагайтеся не зануритися під воду з головою. Дійте рішуче, не панікуйте. Навіть якщо ви провалилися під воду, є дуже високий шанс врятуватися. Намагайтеся не обламувати край льоду. Не допускайте різких рухів, вибирайтеся на лід. Наповзаючи на нього грудьми і по черзі витягайте на поверхню ноги. Намагайтеся зайняти найбільшу площу опори.

Вибравшись із льодового пролому, відкотіться від нього, потім повзком рухайтесь в той бік, звідки прийшли, оскільки там міцність льоду уже перевірена. Незважаючи на те, що у вас з'явиться бажання побігти і таким чином зігрітися, не втрачайте пильності і спокійно рухайтесь аж до самого берега. На березі намагайтеся зігрітися, рухайтесь аж поки не дістанетесь безпечного теплого місця.

Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина негайно сповістіть про це рятувальників і всіх, хто є поруч. Якщо ви намагаєтесь допомогти, повідомте про це самого потерпілого. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру і повзіть на них – це збільшить площу опори. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, оскільки лід проломиться і ви також опинитесь у воді. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть витягти людину з води. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба з відстані 3-4 метри від місця розколу. Якщо ви не один, лягайте ланцюжком на кригу, тримаючи один одного за ноги, і таким чином рухайтесь до пролому. Дійте рішуче і швидко – постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу.

Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і відповзайте з небезпечної зони. На березі укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.

Відправлятися на водойми поодиноці небезпечно. Намагайтеся завжди повідомляти своїх знайомих про ваше місцезнаходження.

Не забувайте, що зимова підлідна ловля риби вимагає суворого дотримання правил безпечної поведінки. Не можна пробивати близько одна від одної багато лунок. Не можна збиратися великими групами на одному місці. Не можна пробивати лунки на переправах. Не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега. Завжди майте під рукою міцну мотузку довжиною 12-15 метрів, тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

Пам'ятайте, дотримання елементарних правил безпечної поведінки допоможе вам зберегти своє життя і життя людей, які знаходяться поруч з вами.

Правила безпечної поведінки з незнайомими людьми

Нагадуємо тобі, що перебуваючи на вулиці, у громадському місці, треба пам'ятати про деякі правила безпечної поведінки з незнайомими людьми. На вулиці: Будь ввічливим та привітним у спілкуванні з людьми. Така поведінка викликає позитивне відношення до тебе серед оточуючих. Тримайся подалі від незнайомих людей, які поводять себе не добре, уникай будь-яких розмов із ними. Намагайся не відповідати на грубість і нахабство тим же. Краще

промовчати або зробити влучне зауваження про невихованість грубіяна. Не грайся на вулиці допізна.

Ніколи не йди гуляти на вулицю, не повідомивши батьків чи інших близьких тобі людей про те, куди ти ідеш і з ким. Якщо ти загубив батьків у незнайомому місці, стій там, де ти загубився. Якщо ти не можеш їх знайти, звернись про допомогу до міліціонера чи інших дорослих.

Якщо ти відчуваєш, що хтось переслідує тебе, намагайся скритися від нього, але не заходь у безлюдні місця.

Ніколи не погоджуйся йти з незнайомими людьми до чужого під'їзду, підвалу або інших безлюдних місць.

Намагайся не показувати на вулиці серед великої кількості людей свої дорогі речі (мобільний телефон, гроші, інші коштовності).

Не приймай від незнайомих людей ласощі, подарунки.

Якщо біля тебе зупиняється авто і незнайома людина звертається з якимось проханням, головне – не підходь надто близько до машини. Якщо запитання тобі здаються сумнівними, то ввічливо скажи незнайомцю, що ти поспішаєш; ні в якому разі не сідай до машини, що б тобі не пропонували. Якщо ти бачиш на вулиці, у транспорті коробку, сумку, згорток, пакет – не чіпай їх.

У під'їзді чи в ліфті:

Перед тим, як увійти до ліфту, під'їзду, добре роздивись навколо.

Не заходь у ліфт із незнайомими, краще почекай чи йди пішки.

Якщо в ліфт сідає незнайома людина, то не повертайся до неї спиною, краще стежити за її діями.

Якщо незнайомець увійшов до ліфта після тебе і ти боїшся їхати з ним, натисни кнопку «Стоп», і тоді двері кабіни не закриються.

Якщо ти відчуваєш небезпеку під час руху ліфта, натисни кнопку «Виклик диспетчера» і розкажи диспетчеру ситуацію. Це відверне увагу незнайомця, а може, і зовсім злякає його.

Якщо на тебе напали у ліфті чи у під'їзді, голосно кричи про допомогу, дряпайся, кусайся й іншими діями відбивайся від нападника.

Правила поведінки на воді

Підвищену небезпеку для людини представляють водойми: ріки, озера, ставки, кар'єри будівельні котловани й траншеї, заповнені водою. Найчастіше нещасні випадки на воді бувають пов'язані з купанням у випадкових, не пристосованих для цього місцях, катаннях на човнах і інших плавзасобах. При купанні необхідно дотримуватися постійної обережності, дисципліни, а також правил поведінки на воді. Купатися можна в спеціально обладнаних місцях: пляжах, басейнах, купальнях, обов'язково треба пройти медичне обстеження та ознайомитися з правилами внутрішнього розпорядку для купання. У походах його треба вибирати там, де чиста вода, рівне піщане або гравійне дно, невелика глибина (до 2 м.), немає швидкої течії (до 0,5 м/с). Не можна: Сtribати з обривів і випадкових вишок, не перевіривши дно. Запливати за буї

або намагатися перепливати водойми. Випливати на судноплавний фарватер. Купатися в нетверезому виді. Улаштувати у воді небезпечні ігри. Довго купатися в холодній воді. Далеко відпливати від берега на надувних матрацах і колах, якщо ви не вмієте плавати. Перебуваючи на човнах небезпечно - пересаджуватися, сідати на борти, перевантажувати човен понад установлену норму, качатися біля шлюзів, гребель, днопоглиблювальних снарядів, посередині фарватеру ріки. Не можна залишати дітей без догляду біля води. Дозволяти купатися в незнайомих місцях, стрибати з обривів. Дозволяти далеко запливати. Починати купатися рекомендується в сонячну, безвітряну погоду, при температурі води 17° - 19° С, повітря 20-25°С. У воді потрібно знаходитися 10-15 хвилин. Перед тим, як зайти до неї, необхідно обтерти своє тіло водою. При переохолодженні тіла плавця у воді можуть з'явитися судоми, котрі зводять руку, а частіше одну або обидві ноги. При цих симптомах треба негайно вийти на сушу. Якщо нема такої можливості то необхідно діяти так:

1. Змінити спосіб плавання - плисти на спині;
2. Відчувши стягнення пальців руки треба швидко, з силою стиснути кисть руки в кулак, зробити різкий відкидаючий рух на зовнішню сторону, розтиснути кулак;
3. При судомах литконожних м'язів необхідно двома руками обхватити стопу постраждалої ноги і з силою підтягнути її на себе;
4. При судомах м'язів стегна треба обхопити рукою ногу з зовнішньої сторони нижче голінки у щиколотці та зігнути її в коліні, з силою підтягнути її до спини;
5. Вколоти себе будь яким гострим підручним предметом (булавкою, голкою).
6. Втомившись плавець повинен пам'ятати: кращий спосіб відпочинку на воді - положення «лежачі на спині». Якщо у дихальні шляхи потрапила вода варто негайно зупинитися, енергійними рухами рук і ніг затриматися на поверхні води і підняти голову якнайвище, щосили відкашлятися щоб не захлинутися у воді, плавець повинен дотримуватися правильного ритму дихання. Плаваючи на хвилях треба уважно стежити за диханням, робити подих, знаходячись поміж хвиль. Плаваючи проти них, слід спокійно підніматися на хвилю і повільно скочуватися з неї. Якщо йде хвиля з гребенем, найкраще занурюватися під неї, трохи нижче гребеня. Потрапивши у швидку течію не треба боротися проти неї, необхідно не порушуючи дихання плисти за течією до берега. Якщо плавець опинився у коловороті, не треба лякатися та втрачати самовпевненість. Необхідно набрати побільше кисню до легенів, зануритися у воду і зробити потужний ривок в сторону за течією, намагаючись потрапити на поверхню води. Заплутавшись у водоростях, не слід робити різких рухів.

Необхідно лягти на спину, прагнучи м'якими спокійними рухами виплисти в бік, з якого припливли. Небезпечно плисти поблизу суден, що рухаються. Біля них виникає течія, котра може затягти плавця під гвинт. Не треба стрибати (пірнати) у воду у незнайомому місці - можна вдаритися головою об ґрунт, корягу і т.п. Дуже небезпечно пірнати з плотів, катерів, човнів та інших плавучих споруд. Пірнати рекомендовано лише у місцях спеціально для цього обладнаних. Заборонено купатися біля крутих, обривистих і захаращених рослинністю берегів. Дно може бути заплетене корінням. Для спасіння потопуючої людини треба: Швидко знайти човен або плавучі предмети (дошку серфінгу, автомобільну камеру, надувне коло).. Викликати "Швидку допомогу". Без плавзасобів підпливати до потопуючого вдвох - утрюх. Підпливши позаду, обхопити рукою навколо шиї й плисти з ним до берега. Якщо він тягне вас до дна пірнути глибше, і тоді він відпустить вас. У цьому випадку потопуючого краще транспортувати, схопивши за волосся. Коли людина потонула раніше, ніж ви до нього доплили, треба запам'ятати це місце й, поринаючи, знайти його. Відразу, після того як ви витягли потерпілого з води на берег (або у човен), починайте реанімаційні заходи. Відкрийте рот. Якщо там пісок, іл поверніть голову набік і очистите ротову порожнину пальцем. Потім перегніть потерпілого через своє коліно так, щоб голова виявилася нижче рівня шлунка, і кілька разів надавите зверху, щоб видалити воду з легенів. Після чого укладіть потерпілого на тверду поверхню й починайте штучне дихання й непрямий масаж серця. Продовжувати їх необхідно до приїзду "Швидкої допомоги".

Правила поведінки дітей на льоду Діти дуже люблять зимову пору. Вона дає їм можливість грати в сніжки і кататися на ковзанах. Але лід дуже тендітний і небезпечний річ, тому пам'ятайте: Товщина льоду не повинна бути менше 7 см. Рухаючись групою, йдіть на відстані 6 м один від одного по тим слідах, які залишає їхав попереду. Чи не ступайте на лід, якщо він покритий снігом, щоб не наткнутися на пробоїни. Не ходіть на лід навесні, тим більше під мостом або близько берега. Якщо ви ступили на крихкий лід, переміщайтеся назад поповзом або перекочуйтеся. Побачивши відкололася крижину, не ступайте на неї, вони легко перевертаються. Всі ми вчили правила поведінки на льоду. ОБЖ – наука, яка з самого дитинства намагалася убезпечити наше життя. Але, що робити, якщо ви все ж провалились під кригу? Ось, що радять рятувальники та МНС: Якщо ви провалилися, швидко викиньте все, що тримали в руках. Руки широко розкиньте і спробуйте втриматися за кромки льоду, не пошкодивши їх при цьому. Рухайтеся по напрямку до того краю, де вас не зможе забрати підводною течією. На лід вилазьте акуратно поповзом без зайвих рухів. Якщо сили вас покинули, і самі ви не можете вибратися, кличте на допомогу, розкинувши широко руки і ноги. Помітивши сторонньої людини, який провалився під лід, дайте йому знати, що допомога вже близько. Наближайтеся до нього поповзом, а ще краще, по можливості, підкласти під себе лижі або дошку. Не наближайтеся ні в якому разі до кромці льоду! Діставшись до потерпілого, простягніть йому будь-який предмет, захопившись за який він зможе вибратися. Витягуйте його без різких рухів. Потім доставте

його як можна швидше в тепле приміщення. Бажаємо вам ніколи не потрапляти в подібні ситуації!

Правила безпечної поведінки дітей на канікулах

Нагадуємо про необхідність дотримання дітьми наступних правил поведінки під час канікул:

1. Дотримуйся: правил дорожнього руху; правил електробезпеки; правил протипожежної безпеки; правил поведінки на воді; правил поведінки з вибухонебезпечними предметами.
2. Не затримуйся на вулиці пізніше 22 години.
3. Категорично забороняється : контактувати з незнайомими людьми; ходити по будівництву; відвідувати водоймища без нагляду дорослих; розпалювати вогнища у лісі; їздити на велосипеді по проїзній частині дороги; вживати тютюн, алкоголь, наркотики; збирати незнайомі гриби та ягоди.
4. Пам'ятай та вмій: Правила поведінки в лісі. Вмій користуватися розчином брильянтового зеленого, йодом, розчином перекису водню, лейкопластиром. Не розгублюйся під час небезпечної ситуації. Правильно дій під час пожежі. Просимо батьків під час канікул особливу увагу приділяти правилам дорожнього руху. Будьте самі прикладом для дітей в будь-яких ситуаціях, особливо тих, які пов'язані із збереженням здоров'я та життя Вашої дитини!