



ОБЕРЕЖНО: ОЖЕЛЕДИЦЯ!

ОДЯГ




- Не повинен обмежувати руки.
- Не повинен обмежувати огляд.
- Руки не можна тримати в кишенях (на льоду вони допоможуть утримати рівновагу).
- Обирайте взуття з ребристою підшвою.

ХОДА




- Тулуб нахилений трішки вперед.
- Коліна трохи зігнуті.
- Пересувайтеся повільно, маленькими кроками.
- Наступайте на лід усією ступою.

ЯК ПРАВИЛЬНО ПАДАТИ?




- Максимально напружити м'язи.
- Сгруппуватися (руки зігнуті у ліктях, голову втягнути у плечі, підборіддя притиснути до грудей, спину випрямити, ноги зігнуті у колінах).
- Намайтеся упасти на бік.

НЕБЕЗПЕЧНО




Виставляти руки вперед і падати на витягнуті руки – це може призвести до перелому та пошкодження сухожилів




Падати на куприк (у людей похилого віку це може призвести до перелому шийки стегна, у молодих людей – до травм куприка)


ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ ВПАВ



Оцінити самопочуття.



Оглянути місце забою.



Якщо є потреба, звернутися до лікаря.

Переклад 4mamas-club.com

Ожеледь: як не травмуватися

ФАКТИ
FAKTY.ICTV.UA



Високі підбори залиште вдома



Людам похилого віку - взяти палицю з гумовим наконечником або шипом



Прикріпіть на підшвою шматочки поролону, лейкопластир чи ізострічку



Не тримайте руки в кишенях



Не ходіть краєм проїжджої частини



У момент падіння згруппуйтеся, напружте м'язи



Обходите металеві кришки люків



Аби не впасти - швидко прибігти у разі втрати рівноваги



Ходити повільно, ноги злегка зігнуті, ступати на всю ступню



Гальмівний шлях авто збільшується в 4-5 разів



Якщо впали і через деякий час відчували нудоту, біль у голові чи суглобах, утворилися пухлини, – терміново зверніться в травмпункт

ЯК НЕ ЗАМЕРЗнути

Одяг має бути теплим, але не занадто важким і таким, що обмежує рухи

Пуховик - один з найкращих варіантів верхнього одягу. Він відносно легкий та добре втримує тепло.

Шарф

Краще рукавиці ніж перчатки

Головний убір

Кальсони чи термобілизна

Доречні термоімічні устілки-трілки. Вони зберігають тепло до 4 годин

За краще, якщо пуховик буде подовжений

Свєтр

Взуття повинно бути досить вільне, щоб в ступнях не порушувалася кровообіг. Перевагу слід надавати взуттю з натуральних матеріалів

Термобілизна буває 3 основних видів:

- теплоізоляційна (для незначних фізичних навантажень);
- вологовідвідна (для інтенсивних фізичних навантажень);
- комбінована (для будь-якої діяльності на холоді)

Візьміть із собою невеликий шматок картону чи поліуретанового туристичного килимка (пілки). Під час заходу на вулицю станьте на картон чи килимок. Це захистить ноги від замерзання.

ТАКОЖ ЛІКАРІ РЕКОМЕНДУЮТЬ:



Не виходити на вулицю голодним. Пополніте!



Втриматися від алкоголю: на короткий час судини розширюються, діючи оманливо тепло, а потім різко звужуються



Не пити часто й багато гарячі напої. Від різкого перепаду температури в організмі звужуються судини



Не користуватися зволожувальними кремами. Живильний (жирний) крем наносити не пізніше, ніж за годину до виходу на вулицю

ЗАПОБІГТИ, ВРЯТУВАТИ, ДОПОМОГТИ

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЛЬДУ

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 швидко течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприбережжя. Якщо лід недостатньо міцний, негайно зупинися і повертайся назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.



У випадку, якщо ти все ж провалився 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 гульками і по чергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагайся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опору плаву;
- вигравай час, перекотися і відповзай в той бік, звідки ти прийшов, де міцність льоду вже відома;
- щоб розігрітися, виконуй будь-які фізичні вправи;
- потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чашку гарячого.



Потрібно завжди намагатися врятувати життя людини, 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 рюкзаки, якщо вони без речей і мають довгу, міцно прострочену 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:

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

ПАМ'ЯТАЙ! Телефон пожежно-рятувальної служби - 101