

## Попередження травматизму зимовий період

В зимовий період можливе різке погіршення погодних умов: випадання мокрого снігу, різке пониження температури повітря, можливе утворення ожеледиці на дорогах, що значно ускладнює дорожній рух, та призводить до аварійних ситуацій. Для попередження травматизму необхідно пам'ятати:

### Ожеледиця

Пам'ятайте, що кращими під час ожеледиці є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих підборів.

Людам похилого віку краще в “слизькі дні” взагалі не виходити з дому, але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас із собою сумка чи торба, то вона повинна бути тільки такою, яку можна носити через плече. Дві третини травм люди отримують під час падіння.

Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження небезпечні для здоров'я.

Не виходьте без потреби на вулицю. Зачекайте, поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.



### Як можна зменшити ризик травм під час ожеледиці

Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Руки мають бути вільні від речей. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку падіння, тому виходьте з будинку неквапом.



При порушенні рівноваги швидко присядьте – це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

Падати в ожеледицю слід із мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково переверніться – удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.

Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не тільки падіння, але й більш важких травм, особливо переломів.

Обходьте металеві кришки люків, як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені; перевертатися, що додає небезпеки травмувань.

Не прогулюйтеся із самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо, бо можна впасти й потрапити на дорогу, автомобіль може виїхати на тротуар.

Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці. В ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобілів, тому падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести (у кращому разі) до каліцтва, а то й до загибелі.



Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. Травми при цьому найчастіше важкі, всупереч переконанню, що людина напідпитку падає завжди вдало. При сп'янінні люди не так чутливі до болю й за наявності травми не звертаються своєчасно до лікаря, що спричиняє згодом ускладнення.

Якщо ви впали й через деякий час відчували біль у голові, у суглобах, нудоту, побачили, що утворилися пухлини, терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можливе виникнення ускладнень з неприємними наслідками.

### **Бурульки, сходження снігу**



Пересуваючись містом у період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз будинки чи біля високих дерев. Спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. Нестійкі погодні умови – відлига вдень і заморозки вночі та значне нагромадження снігового покриву – сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків із похилим дахом), виступаючих архітектурних частинах будинків та

великих деревах. По можливості необхідно триматися на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху. Ні в якому разі не заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.

Будьте обережні, бережіть себе – це запорука безпечного перебування на вулиці при погіршенні погодних умов, особливо в зимовий період.

## Заходи безпеки на льоду



Перш ніж ступити на лід, дізнайтеся про товщину льодового покриву на водоймі. Міцність льоду можна частково визначити візуально. На водоймах безпечним вважається лід (при температурі повітря нижче 0 град.):

— для одного пішохода – синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7 см (лід блакитного кольору є найміцніший, білого – міцність у два

рази менша, сірого - свідчить про присутність води в товщі льоду);

— для групи людей (масові переправи пішки) – товщиною не менше 15 см (дистанція в колоні по 4 чоловіка 5 м);

— при масовому катанні на ковзанах – 25 см.

Переходячи замерзлу водойму необхідно користуватися обладнаними льодовими переправами або прокладеними стежками, а за їх відсутності, перш ніж рухатися по льоду, необхідно намітити маршрут і переконатись у міцності льоду за допомогою пешні. Якщо лід недостатньо міцний, то потрібно припинити рух і повертатися своїми слідами, роблячи перші кроки, не відриваючи ноги від поверхні льоду. Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг.

Під час руху по льоду варто звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливу обережність слід проявляти в місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами промислових підприємств, які впадають до водойми, кущами і травою, що виступають на поверхню. Необхідно йти один за одним на відстані 5-6 метрів і бути готовим надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду.

Транспортування малогабаритних, але важких вантажів проводиться на санях або інших засобах із найбільшою площею опори на поверхню льоду.

Користуватися майданчиками для катання на ковзанах, що обладнуються на водоймах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду. Товщина льоду повинна бути не менше 12 см, а при масовому катанні не менше 25 см.

Переходячи водойму на лижах, потрібно користуватися прокладеною лижнею, а за її відсутності – ділянкою, вкритою сухим снігом. Перш ніж рухатись, необхідно відстебнути кріплення лиж і зняти петлі лижних палиць із рук. Якщо є рюкзак або ранець, необхідно їх узяти на одне плече. Відстань між лижниками має бути не менше 5-6 метрів. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду і контролює його стан.



## Рятування потерпілих на льоду

Надання допомоги людині, яка провалилася під лід, – надзвичайно небезпечне заняття, потребує зібраності та виваженості в діях. Щоб допомогти людині, які терпить лихо, і не потерпіти самому, дотримуйтеся таких правил:

— без потреби не виходьте на лід, подумайте, чи зможете під час надання допомоги впоратися самотужки, чи краще покликати на допомогу ще когось-небудь; якщо поряд нікого немає, то дійте продумано й обережно, щоб замість допомоги не погіршити становище;

— протягніть потерпілому довгу жердину, дошку, палицю від лиж, лижу, хокейну ключку або киньте мотузку, зв'язані паски тощо (якщо вам усе-таки необхідно вийти на лід, то ляжте на нього й повзвіть по поверхні, штовхаючи рятувальний засіб перед собою або кидаючи поперед себе мотузку чи пасок), добре, якщо ви одягнете рятувальний жилет;

— будьте якомога далі від ополонки (краю крижини), протягніть потерпілому палицю, жердину чи киньте мотузку (якщо мотузка чи трос закріплені на березі й не вистачає довжини, то, міцно тримаючись за кінець мотузки однією рукою, протягніть потерпілому другу руку);

— витягаючи потерпілого, попросіть його працювати ногами – так буде легше витягнути його з ополонки; коли ви його витягли, не дозволяйте йому підійматися на ноги, нехай він повзе вслід за вами до берега;

— після того, як витягнете потерпілого на берег у безпечне місце, викличте "швидку медичну допомогу", надайте йому першу допомогу, необхідну при охолодженні організму.



## Перша допомога при гіпотермії (переохолодженні)

Ознаки гіпотермії:

- тремтіння й озноб, які можуть бути відсутніми на пізніших стадіях; – оніміння;
- втрата координації рухів;
- зниклої манери поведінки;
- температура тіла нижче 35 град. °C.

Якщо в потерпілого одночасно спостерігаються ознаки відмороження й гіпотермії, у першу чергу надавайте допомогу як при гіпотермії, оскільки цей стан може призвести до смерті, якщо людину терміново не зігріти (але навіть у цьому випадку не варто залишати без уваги відмороження, яке при важкому ступені може призвести до ампутації пошкодженої частини тіла).

Гіпотермія належить до невідкладних медичних станів. Дотримуйтеся принципів надання першої допомоги та виконайте додатково спеціальні заходи при гіпотермії:

- викличте "швидку медичну допомогу";
- поступово відігрійте постраждалого, загорнувши його в ковдри або сухий теплий одяг;
- не намагайтеся зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його в теплу воду (швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми);
- будьте надзвичайно уважними при поводженні з потерпілим;
- по можливості прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки з теплою водою);
- дайте тепле пиття, якщо потерпілий при свідомості.

Найкраще, якщо відігрівання буде відбуватись із середини тіла (тепле пиття) одночасно з відігріванням зовні.

**Інженер з охорони праці**

**Андрій ПАНАСЕНКО**

