

**Правила безпечного поводження на воді в зимовий період**

Зима асоціюється у людей зі снігом, катанням на ковзанках, риболовлею на льоду. І саме крижана річка є найбільшою спокусою і найбільшою небезпекою для любителів прогулянок по змерзлій річці та для рибалок.

Згідно з оперативними даними на 2021 рік на водоймах Львівської області загинула 51 особа, з них 4 дітей. Основними причинами загибелі людей є порушення громадянами правил безпеки на водоймах.

Головне управління ДСНС України у Львівській області постійно наполегливо попереджає населення про страшну небезпеку, яку приховують в собі водойоми взимку. Під час проведення рейдів на водних об’єктах з метою попередження трагічних випадків, рятувальники спілкувалися з рибалками. Працівники ДСНС наголошують: життя в кожного всього лише одне! Цінуйте його! Крім того, звертаємось до батьків: поясніть дітям, як трагічно іноді закінчуються прогулянки по замерзлій річці! Не пускайте своїх чад на лід!

Рибалки, незважаючи на погодні умови, несприятливі для зимової риболовлі, застереження утриматися від виходу на лід, продовжують нехтувати цими попередженнями та своїм життям.

Рятувальники попереджають жителів області: нехтування правилами поведінки на річках, озерах та інших водних об’єктах у зимовий час може призвести до небажаних наслідків.

Щиро запрошуємо до співпраці, яка є необхідною для підвищення рівня обізнаності людей щодо правил безпеки життєдіяльності. Лише разом ми зробимо життя безпечним!

**Правила поведінки на льоду**

Відомо, що біду набагато легше попередити, аніж ліквідовувати її наслідки. Тому проведення широкомасштабної роз’яснювальної роботи з населенням аби запобігти надзвичайним подіям на воді, як взимку так і влітку є другим пріоритетним напрямком.

Аби убезпечити населення, особливо дітей, від трагедій на воді рятувальники проводять Дні безпеки у закладах освіти, профілактичні рейди з населенням у всіх районах області; під час проведення районних та загальнообласних заходів функціонує консультаційний пункт ДСНС, у якому фахівці застерігають громадян від необачної поведінки під час перебування на зимових водоймах. На жаль, вплинути на факти загибелі людей на водних об’єктах та їхній персональний вибір купатися у заборонених місцях ми не в змозі, проте зробити все можливе аби попередити людей та навчити їх правильно діяти – у нашій компетенції.

**ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ НА ЛЬОДУ**

1. Під час руху по льоду варто звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливо обережними слід бути в місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами промислових підприємств, що впадають у водний об’єкт, з кущами і травою, що виступають над поверхнею.

2. Перш ніж ступити на лід, дізнайтеся про товщину льоду на водному об’єкті. У різних місцях річок і озер товщина льоду може бути різною. У гирлах річок і притоках міцність льоду послаблюється течією. Морський лід набагато слабший за прісноводний. Міцність льоду можна частково визначити візуально.

3. На водних об’єктах безпечним вважається лід при температурі повітря нижче 0 °C:

* для одного пішохода - синюватого або зеленуватого відтінку, завтовшки не менше 5-7 см (лід блакитного кольору найміцніший, білого - міцність удвічі менша, сірий колір свідчить про присутність води у товщі льоду);
* для групи людей (масові переправи пішки) - завтовшки не менше 15 см (дистанція 5 м у колоні по 4 особи);
* при масовому катанні на ковзанах - завтовшки не менше 25 см;
* для переправи вантажного автомобіля вагою 15 т - завтовшки не менше 35-43 см (дистанція в колоні не менше 35 м);
* для гусеничного трактора, тягача вагою 20 т - завтовшки не менше 40-60 см (дистанція в колоні не менше 30 м).

4. При переході через замерзлий водний об’єкт необхідно користуватися обладнаними льодовими переправами або прокладеними стежками. У разі їх відсутності необхідно переконатися в міцності льоду за допомогою плішні.

Якщо лід недостатньо міцний, потрібно припинити рух і повертатися своїми слідами назад, роблячи перші кроки, не відриваючи ноги від поверхні льоду (ковзаючи).

Забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг.

5. При масовому переході водного об’єкта пішки по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5-6 м та бути готовим надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду.

Малогабаритні, але важкі вантажі транспортуються санями або іншими засобами з найбільшою площею опори на поверхню льоду.

6. Користуватися майданчиками, обладнаними на водних об’єктах для катання на ковзанах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду. Товщина льоду повинна бути не менше 12 см, а під час масового катання – не менше 25 сантиметрів.

7. У разі переходу водного об’єкта на лижах рекомендується користуватися прокладеною лижнею, а за її відсутності - ділянкою, вкритою сухим снігом. Перш ніж рухатися, потрібно відстебнути кріплення лиж і зняти петлі лижних палиць з рук. Якщо є рюкзак або ранець, необхідно його узяти на одне плече. Відстань між лижниками має бути не менше 5-6 м. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

8. Під час підлідного лову риби не рекомендується на невеликому майданчику пробивати багато ополонок, стрибати і бігати по льоду, скупчуватися у великі групи. Пробивати ополонки для риболовлі або з іншою метою дозволяється на відстані не менше 5-6 м одна від одної.

9. Кожний рибалка повинен мати із собою рятувальний жилет та лінь завдовжки 15-20 м з петлею на одному кінці і важком вагою 400-500 г на іншому кінці.

10. Керівники рибних господарств та суб’єктів господарської діяльності, які використовують водні об’єкти, відповідають за:

* забезпечення заходів безпеки під час розміщення розважальних атракціонів та організації рибальства на водних об’єктах;
* організацію надійного зорового, мобільного і радіозв'язку з риболовецькими бригадами, які перебувають на льоду;
* готовність рятувальних засобів та іншого спеціального обладнання і спорядження;
* установлення безперервного спостереження за напрямом і силою вітру, рівнем води, зміною течії і станом льоду.

11. Організації, що проводять роботи з вирубки льоду, зобов'язані огороджувати небезпечні ділянки.

З метою привернення уваги до небезпеки за огорожею та перешкоджання вільному підходу до вирубаної ділянки не ближче ніж за 1,5 м до неї виставляють таблички з написом великими літерами «ОБЕРЕЖНО, ОПОЛОНКА!», який можна прочитати з берега або за 50 м від таблички.

12. Під час роботи з вирубки льоду необхідно обов'язково організувати тимчасові рятувальні пости з рятувальниками, які мають підготовку з надання допомоги людям під час небезпеки на льоду.

13. У місцях масового відпочинку людей на кризі має бути розгорнутий рятувальний пост третьої категорії, який додатково укомплектовується такими рятувальними засобами:

1) рятувальні дошки завдовжки 4 м;

2) жердина з мотузкою і петлею;

3) плавучий кінець з плавучою кулею з одного краю та петлею з іншого;

4) рятувальні жилети, пояси, круги;

5) сухі вовняні ковдри у пластикових мішках.

**ДІЇ під час рятування потерпілих на водних об’єктах та надання домедичної допомоги**

1. Утоплення та інші нещасні випадки виникають під час купання осіб, які страждають на серцево-судинні та інші захворювання, при загибелі морських та річкових суден, порушенні правил поведінки на воді, знесиленні (наприклад, під час тривалого запливу в холодній воді), отриманні травми при пірнанні, у стані алкогольного сп’яніння, від різкої зміни температур при зануренні у воду після перегріву на сонці тощо.

Ознаки утоплення:

* виділення піни з рота;
* зупинка дихання і серцевої діяльності;
* посиніння шкірних покривів;
* розширення зіниць.

Утоплення відбувається, коли людина у важкій ситуації починає панікувати, забуває, що її тіло легше води і за мінімальних зусиль воно може перебувати на поверхні досить довго як у горизонтальному, так і вертикальному положеннях. Для цього достатньо лише злегка підгрібати воду руками і ногами та за можливості спокійно і глибоко дихати.

У разі потрапляння у вир потрібно набрати в легені побільше повітря і, пірнувши глибше, відплисти вбік під водою, що значно легше, ніж на поверхні, оскільки швидкість руху води на глибині істотно менша.

Схема надання домедичної допомоги:

* витягніть потерпілого з води (не забувайте про власну безпеку);
* очистіть порожнину рота;
* покладіть потерпілого животом на стегно особі, яка надає допомогу, так, щоб голова потерпілого звисала до землі, енергійно натискаючи на груди і спину, видаліть воду зі шлунка і легенів;
* приступіть до виконання штучного дихання;
* для відновлення серцевої діяльності одночасно зі штучним диханням робіть непрямий масаж серця;
* викличте швидку допомогу та продовжуйте реанімаційні заходи до прибуття лікарів або появи ознак смерті (трупні плями);
* зігрійте потерпілого при появі ознак життя.

2. Рятування потерпілих на воді.

Ознаки, за яких людині потрібна допомога на воді:

* спроба плисти не призводить до просування вперед;
* на обличчі з'являється вираз відчаю;
* людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;
* хвора або поранена людина може триматися однією рукою за уражену частину тіла;
* людина намагається наблизитися до берега або човна, хапається за пліт або борт човна;
* потопаючий хаотично махає руками, намагаючись висунутися з води, щоб набрати повітря, замість того, щоб намагатися плисти;
* подібні намагання мимовільні та продовжуються недовго;
* тіло у воді перебуває у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.

Під час прийняття рішення в такій ситуації особливе значення має правильний вибір способу надання допомоги потерпілому та огляд місця події з метою виявлення реальної та потенційної загрози.

Необхідно розуміти, що потопаюча людина діє несвідомо та інстинктивно. Потопаючий може учепитися за вас мертвою хваткою та буде тягнути вас під воду навіть тоді, коли перебуває під водою, але ще не знепритомнів. У такому разі ви не тільки не допоможете, але й самі можете потонути.

У разі наближення до потопаючого спереду необхідно поперед себе тримати рятувальний круг, жердину чи інший плавучий засіб (рятувальний жилет, рятувальний нагрудник тощо).

3. Способи надання допомоги потопаючому:

1) словесний метод:

* перебуваючи в безпечному для вас місці, ясно, чітко та коротко скажіть потопаючому, що і як він має робити, підбадьорюйте його словами, намагайтеся заспокоїти його, тоді він швидше зрозуміє ваші поради;

2) підпливання до потопаючого:

* підпливайте до потопаючого швидко, розраховуючи свої сили, підпливайте ззаду, позбавляючи потопаючого можливості схопити вас за руки або голову;
* підпливши, підніміть голову потерпілого над поверхнею води, полегшуючи йому дихання. Отримавши повітря, потопаючий перестає робити судомні рухи, які ускладнюють його рятування;

3) захват і транспортування на берег потопаючого:

* поверніть потопаючого до себе спиною, покладіть свої долоні на нижню щелепу, пальці на підборіддя потопаючого, не закриваючи йому рота. Випряміть руки. Рухаючись брасом, пливіть до найближчого берега, підтримуючи потопаючого весь час на поверхні, або
* поверніть потерпілого злегка на бік. Пропустіть свою руку зверху під пахву верхньої руки потопаючого. Захопіть тією самою рукою кисть або передпліччя іншої руки потопаючого. Поверніться й самі на бік. Енергійно працюючи рукою і ногами, способом на боці пливіть до берега.

У разі якщо потопаючий знепритомнів, негайно після прибуття на берег застосуйте прийом штучного дихання. Штучне дихання проводиться стисканням грудної клітки постраждалого через рівні проміжки часу 15-16 разів на хвилину;

4) метод буксирування потерпілого:

* при буксируванні вплав потерпілий може бути не в змозі працювати ногами, щоб допомогти вам, але може вхопитися за вас руками, тому потрібно буксирувати його на найбільшій відстані від себе і бути готовим у будь-який момент ухилитися від його спроб ухопитися за вас руками;
* спробуйте умовити його лягти на спину або перевернути його, якщо маєте такий досвід. Якщо у вас немає ніякого рятувального засобу, намагайтеся підпливти до потопаючого ззаду, попросивши когось на березі відвертати його увагу від вас;
* якщо це не вдасться, спробуйте розвернути потопаючого спиною до себе, для чого схопіть його лівою рукою за ліву руку вище ліктя, якщо це можливо, і різким рухом розверніть спиною до себе та захопіть його зігнутою в лікті лівою рукою під підборіддя. Утримуючи потерпілого лежачим на спині, буксируйте до берега або до найближчої мілини, намагаючись умовити його працювати своїми ногами.

При цьому ніколи не забувайте про особисту безпеку. Якщо ви відчули, що втрачаєте контроль над своїми рухами або відчуваєте, що потерпілий ось-ось вхопиться за вас руками, різко відштовхнувшись, тимчасово віддаліться від нього, а відновивши координацію своїх дій, спробуйте знову надати допомогу потерпілому;

5) метод витягання з дистанційною подачею рятувальних засобів:

* якщо поблизу вас є будь-який плавучий предмет (рятувальний круг тощо), киньте його так, щоб потопаючий міг за нього вхопитися. Краще, якщо встигнете прив'язати до нього мотузку (пасок), за яку потім зможете підтягнути потерпілого до берега чи на мілину. Один кінець мотузки (паска) закріпіть за плавзасіб або за береговий предмет, інший - за рятувальний круг чи інший плавучий предмет, який ви подаєте потопаючому;
* перед витягуванням потопаючого станьте так, щоб була гарна опора, або ухопіться за плавзасіб чи за береговий предмет, щоб не впасти у воду;

6) рятування на мілководді:

* якщо нещастя трапилося на мілководді, знайдіть можливість наблизитися до потерпілого вбрід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте рятувальний засіб так, щоб він був між вами та потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтеся однією рукою за будь-яку опору (наприклад, причал, кущ, гілка дерева тощо). Протягніть рятувальний засіб потерпілому. Якщо присутніх багато, утворіть живий ланцюжок, міцно взявшись за руки;

7) рятування з використанням човна:

* якщо є човен, підпливіть до потопаючого, затягніть його на борт через корму, що мінімізує ймовірність перекидання човна. Рекомендується затягнути людину на борт човна за волосся. Якщо немає волосся або можливості за нього вчепитися, необхідно використовувати багор або мотузку, за яку зможе вчепитися потопаючий. Ніколи не стійте у човні на повний зріст під час рятування потопаючого;

8) рятування уплав:

* під час наближення до потопаючого уплав необхідно тримати поперед себе будь-який плавучий предмет (рятувальний круг тощо), щоб потопаючий хапався за нього, а не за вас, і подавати його на витягнутих руках, щоб потопаючий не зміг до вас дотягнутися. Підтримуйте з ним зоровий та голосовий контакт. Підбадьорюйте потерпілого, намагаючись примусити його працювати ногами в той час, коли ви за допомогою плавучого предмета будете тягти його до берега чи до найближчої мілини.

4. Самозахист людини, яка рятує потопаючого.

Потопаючий робитиме все, щоб схопитися за рятівника, при цьому не усвідомлюючи, що тягне на дно двох людей. Отже, якщо потопаючий схопив за руки, ноги або шию, необхідно звільнитися.

Якщо потопаючий учепився в руку, треба різко відвести її вбік і на себе, щоб звільнитися. Якщо потопаючий двома руками вчепився в руку, просуньте вільну руку між двома його руками і постарайтеся домогтися їх розтискання, але найкраще затримати дихання і пірнути під воду, щоб опинитися за спиною потопаючого.

5. Надання домедичної допомоги.

Домедична допомога має бути спрямована на якнайшвидше відновлення дихання і кровообігу.

Витягнувши потерпілого з води, необхідно:

* швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей. Для цього потрібно стати на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на своє ліве стегно, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб вивільнити від води та предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки вичищати порожнину рота від мулу, піску та водоростей;
* захистити шийний відділ хребта накладенням коміра шийного відповідного розміру для дорослих (дітей);
* одночасно з очищенням ротової порожнини подразнювати корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій;
* покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад для розправлення дихальних шляхів. Для цього можна використати валик з одягу, дитячий рятувальний круг тощо;
* визначити наявність дихання протягом 5 секунд;
* якщо дихання відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого способом «з рота в рот»;
* визначити наявність пульсу на сонній артерії протягом 10 секунд;
* у разі відсутності пульсу водночас із штучним диханням виконувати непрямий масаж серця (на одне вдування робити від п’яти до п’ятнадцяти масажних поштовхів на грудну клітку між ребрами в ділянці серця і цей цикл повторювати до появи ознак дихання і серцебиття);
* разом зі штучним диханням здійснювати розтирання та нагрівання тіла;
* під час доставки потерпілого до катера або на берег починати робити штучну вентиляцію легень методом «з рота в рот» або «з рота в ніс»;
* одночасно з наданням допомоги необхідно викликати підрозділ екстреної медичної допомоги або якнайшвидше, не припиняючи реанімації, доставити потерпілого до закладу охорони здоров’я.

Серцево-легенева реанімація

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вік** | **Дорослий та дитина понад 8 років** | **Дитина 1-8 років** | **Немовля до 1 року** |
| Положення рук | Дві руки на нижній половині грудини | Одна рука на нижній половині грудини | Два пальці на нижній половині грудини (на ширині одного пальця нижче сосків) |
| Глибина поштовхів | Приблизно 4-5 см | Приблизно 3 см | Приблизно 2 см |
| Вдування | Повільно до підняття грудної клітки протягом 1,5 - 2 с | Повільно до підняття грудної клітки протягом 1-1,5 с | Повільно до підняття грудної клітки протягом 1- 1,5 с |
| Цикл | 15 поштовхів - 2 вдування | 5 поштовхів - 1 вдування | 5 поштовхів - 1 вдування |
| Темп | 15 поштовхів протягом приблизно 10 с | 5 поштовхів протягом приблизно 3 с | 5 поштовхів протягом приблизно 3 с |
| Рахунок | 1, 2, 3,..., 15 - 2 вдування | 1, 2, 3, 4, 5 - 1 вдування | 1, 2, 3, 4, 5 - 1 вдування |

6. Рятування потерпілих на льоду.

Надання допомоги людині, яка провалилася під лід, потребує зібраності і виваженості в діях. Щоб допомогти людині, що терпить лихо, і не постраждати 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 кого-небудь. Якщо поряд нікого немає, дійте продумано і обережно, щоб не погіршити становище;
* протягніть потерпілому довгу жердину, дошку, палицю від лиж, лижу тощо або киньте мотузку, зв'язані паски тощо. Якщо вам усе-таки необхідно вийти на лід, ляжте на нього і повзіть 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 (трос). Якщо мотузка (трос) закріплена на березі і не вистачає її довжини, 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 підрозділ екстреної медичної допомоги, надайте потерпілому першу допомогу, необхідну в разі охолодження організму.

7. Домедична допомога при гіпотермії.

Ознаки гіпотермії:

* тремтіння й остуда, які можуть бути відсутніми на пізніших стадіях;
* оніміння;
* втрата координації рухів;
* незвична манера поведінки;
* температура тіла нижче 35 °C.

Якщо у потерпілого одночасно спостерігаються ознаки відмороження і гіпотермії, у першу чергу надавайте допомогу, як при гіпотермії. Цей стан може призвести до смерті, якщо людину терміново не зігріти. Але навіть у цьому випадку не варто залишати без уваги відмороження, яке при тяжкому ступені може призвести до ампутації пошкодженої частини тіла.

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

* викличте підрозділи екстреної медичної допомоги;
* поступово відігрійте постраждалого, загорнувши його у ковдри або сухий теплий одяг;
* не намагайтеся зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його в теплу воду, швидке обігрівання може викликати проблеми із серцем;
* будьте надзвичайно уважними під час поводження з потерпілим;
* прикладіть до тіла теплий предмет (грілку, пляшки з теплою водою);
* дайте тепле пиття, якщо потерпілий притомний.

Найкраще, якщо відігрівання відбуватиметься ізсередини (тепле пиття) одночасно з відігріванням ззовні.

**Якщо ви провалилися на льоду**

**річки або озера**

* Широко розкиньте руки по крайкам льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою.
* Намагайтеся не обламувати крайку льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне – пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.
* Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть в той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.
* Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзіть на них. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати пов’язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 метра.
* Якщо ви не один, тоді узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся 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 повзіть з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.