МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЗИМНЕЙ РЫБАЛКИ

Зимняя рыбалка - интересное и продуктивное хобби. Но и опасное.

Человеку решившему заняться рыбной ловлей в зимний период следует помнить о правилах личной безопасности.

Помните:

выход на край водоема чрезвычайно опасен, если толщина его менее 7 сантиметров, надежный лед имеет обычно зеленоватый оттенок;

в местах с быстрым течением, на родниках, куда промышленные предприятия сливают теплые сточные воды особенно опасно;

безопаснее всего спускаться к воде и выходить на берег в не покрытых снегом местах, ходить по уже протоптанным дорожкам, поодиночке, соблюдая интервал между людьми не менее пяти метров;

очень редко лед проламывается мгновенно, при первых же признаках нужно немедленно вернуться назад по собственным следам;

не пробивайте несколько лунок рядом;

не собирайтесь большими группами в одном месте – это опасно;

не ловите рыбу возле промоин;

собираясь на рыбалку, возьмите с собой веревку длиной 10-15 м.

Советы рыболовам:

Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека, или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.

Определите с берега маршрут движения. Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух. Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода. Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди). Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках).

Самоспасение:

Не поддавайтесь панике. Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться. Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду. Обопритесь локтями об

лед, и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед. Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли. Зовите на помощь.

Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий. Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду. Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке можно, если они находятся на близком расстоянии. Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ ПОД ЛЕД

1. Немедленно крикните потерпевшему, что идете на помощь. Это его успокоит и придаст ему силы.

2. Приближайтесь к нему ползком. Лучше подложить под себя лыжи, доску, лестницу или фанеру, чтобы увеличить площадь опоры. За 4-5 метров от пролома подайте шест, багор, доску, веревку, ремень, шарф и, медленно отползая, вытягивайте пострадавшего на прочный лед.

3. Действовать надо решительно и как можно скорее. Пострадавший быстро “коченеет” в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз. Переохлаждение может наступить уже через 3-5 минут при нахождении в воде при температуре от 0 до +10 С.

4. Наилучший способ согреть человека - снять с него мокрую одежду, отжать и снова надеть на спасенного, если под руками нет сухой одежды. Дать горячее питье. Алкоголь категорически исключается, так как расширяет периферические кровеносные сосуды, и температура тела продолжает падать. Хорошо, если есть полиэтиленовая пленка. Ею можно укутать человека, получается так называемый парниковый эффект. И постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. При необходимости следует вызвать скорую помощь.

Отогревание пострадавшего:

Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

Перехватывает дыхание. Голову как будто сдавливает железный обруч. Резко учащается сердцебиение. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов. Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться.

Когда температура кожи понижается до 30°С, дрожь прекращается и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

Кроме переохлаждении, смерть человека в холодной воде может наступить из-за "холодового шока", который развивается иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.

Чрезвычайные ситуации на рыбалке могут возникнуть при непосредственном участии самого объекта ловли. Рыба, особенно крупная: сом, осетр, толстолобик, щука обладают большой силой. Они могут затащить человека в воду. Чтобы не допустить подобных случаев, нельзя наматывать снасть на руку, ногу, туловище. Ее нужно намотать на ствол или ветку дерева, вбитую в берег палку.

Следует помнить о наличии у рыбы острых зубов, плавников, перьев. Травмы, полученные ими, всегда болезненны и могут вызвать тяжелые последствия.

Зимнюю рыбалку можно сравнить с экстремальным видом спорта.

Если вы решились влиться в клуб зимних рыбаков, стоит учесть все особенности и экстрим подледного лова.

ДЕТИ И МОРОЗ

Маленьким детям прогулки на свежем воздухе необходимы – это общеизвестное мнение всех педиатров. И если летом с прогулками всё понятно, весной и осенью, в погожие деньки тоже, то прогулки в мороз зимой вызывают множество вопросов. Попробуем дать ответы на самые часто встречающиеся из них.

Гулять или не гулять с маленьким ребенком в мороз?

Однозначно можем Вам сказать, что если малыш родился зимой, то первую прогулку при температуре на улице ниже нуля, лучше провести в комнате с открытым окном, одев ребёнка, и постепенно приучая его к смене температур.

С ребёнком от полугода можно гулять при температуре до -10 в безветренную погоду, при хорошем его «утеплении». Если же на улице мороз и ветер, то прогулку или перенесите на другое время, или отмените. Для приверженцев прогулок в любое время года и в любую погоду стоит отметить, что если малыша от ветра и мороза защитит капюшон коляски, тёпленький уютный конверт, то маме, которая даже тепло одета, придётся совсем нелегко.

Сильный ветер, или пушистый снег, который попадает в лицо, не все дети хорошо переносят – начинают капризничать и плакать. Учитывайте это, собираясь на прогулку, запаситесь защитным дождевиком, зонтиком. Дети постарше прогулки в мороз любят, да и переносят низкую температуру они гораздо легче. Если ребёнок активен, много двигается, то он не замёрзнет, проводите с малышом подвижные игры, поиграйте в догонялки – и малыш не замёрзнет, и сами согреетесь.

Перед прогулкой:

с маленьким ребенком - покормите малыша;

если ребёнок постарше – предложите ему сходить на горшок;

соберите все необходимые для прогулки вещи: слюнявчики, салфетки, игрушки, мобильный телефон и прочее в отдельный пакет или сумку и сразу положите в коляску, чтобы не забыть и не возвращаться;

если коляска находится на балконе, занесите её в комнату, чтобы она прогрелась.

Где гулять с маленьким ребенком?

Если погода тихая и безветренная, то для прогулки с маленьким ребенком выбирайте такое место, чтобы на малыша максимально попадали солнечные лучи, для того, чтобы в организме вырабатывался витамин D. Гуляя с коляской, выбирайте места подальше от городской суеты, транспорта, дорог. Прогуляйтесь по парку или лесу, к водоёму, если такой имеется в Вашем районе. Дети постарше с удовольствием пообщаются со сверстниками на площадке – организуйте для них игру, чтобы они имели возможность двигаться и не замёрзли.

Если маленький ребёнок заболел

Вопреки мнению о нежелательности прогулок при простуде, гулять всё-таки можно, но только в том случае, если у ребёнка нет высокой температуры, он нормально себя чувствует, а на улице несильный мороз, нет ветра и осадков. Ребёнок с температурой и сам идти гулять не захочет. Не рекомендуется гулять при ангине, так как значительно увеличивается нагрузка на сердечко, а это крайне нежелательно. С болеющим ребёнком прогулки должны быть короткими и проводить их следует недалеко от дома. Если ребёнок капризничает – немедленно возвращайтесь домой. И, конечно же, на время болезни исключите контакты с другими детьми.

ЗИМНИЕ МОРОЗЫ. КАК ОТОГРЕТЬ РЕБЕНКА, КАК СПАСТИ ОТ ОБМОРОЖЕНИЯ.

На улице зима, а она, как известно, славится своими морозами. Щиплет морозец обычно за кончик носа, щеки, ушки (если доберется до них), а также за пальчики на руках и ногах. Сначала они краснеют, потом становятся белыми и онемевшими.

Если за окном морозно, а деткам не терпится порезвиться, следует почаще загоняйте их в помещение, чтобы погреться и попить горячего чайку. Заодно вы проверите сухие ли у них варежки и другая одежда, теплые ли носы, щеки, а также за пальчики на руках и ногах, не стали ли они белыми и онемевшими.

Сами дети в игре не замечают, что замерзли, поэтому родителям очень важно контролировать это самим. После того, как ребенок зашел домой, снимите с него верхнюю одежду. Поскольку в игре ребенок потеет, а влажная одежда забирает тепло тела, поэтому, чем скорее вы снимите с ребенка влажную одежду, тем быстрее у него получится согреться. Самый лучший и щадящий способ отогревания – теплая вода. Наполните таз, ванну или раковину теплой водой и погрузите туда замерзшие части тела. Температура воды должна быть чуть выше температуры тела – приблизительно 40-42 градуса. Держать замерзшие части тела в теплой воде нужно до тех пор пока они не согреются и ребенок не почувствует ощущение тепла. Обычно это занимает 15-25 минут. Проследите сами за температурой воды, поскольку онемевшие и замерзшие ноги или руки не смогут правильно почувствовать истинную температуру, и в таком случае можно обжечься даже не заметив этого.

Если родители заметили, что у ребенка обморозились ручки – ни в коем случае нельзя их растирайть! В коже при обморожении образуются крохотные ледяные кристаллики, и при растирании они повреждают клетки кожи, словно маленькие острые лезвия.

Поэтому лучше надеть теплые сухие вещи или отогреть в теплой воде.

КАК ПРЕДУРЕДИТЬ ОБМОРОЖЕНИЕ

Нужная ткань в мороз.

Нужная ткань – это одежда из натуральных тканей. Никакой синтетики! А еще современный рынок предлагает такой вариант одежды, как термобелье, которое сохраняет тепло и не дает телу замерзнуть. Еще очень важно иметь непромокаемые варежки, шерстяные носки, хорошо просушиваемую обувь.

Утепление.

Особое внимание должно уделяться ногам и рукам. Это значит, что вместо перчаток лучше выбирать варежки, а на ногах должны «красоваться» шерстяные носки и валенки. На голову – теплую шапку, а лицо может прикрывать шарф. Можно также приобрести лыжную маску. Но некоторые заботливые мамы вяжут для своих детишек специальные маски с отверстиями для рта и глаз.

Не вся правда в термометре.

Не доверяйте лишь одному термометру, поскольку то, что он показывает – это еще не все. На улице может быть всего -10 градусов, но дуть пронизывающий холодный ветер (пусть даже и не сильный). А это выстуживает тело.

Приятель в помощь.

Хорошо, когда ребенок на улице не один, а с приятелем. Предупредите обоих, чтобы следили друг у друга за носом, щеками, ушами. Сам ребенок может не заметить белых щек, а вот приятель обратит на это внимание.

Если Вы заметили у ребенка признаки обморожения, то необходимо предпринять срочные действия. Ведь обморожение – это не шутки, оно может привести к потере пальцев рук или ног, а также к возникновению инфекции. Помимо этого, важно еще учитывать и то, что ребенок может получить переохлаждение, симптомом которого становится падение температуры тела.

Переохлаждение.

Переохлаждение наступает, когда температура тела опускается ниже 35 градусов и именно в этом случае требуется неотложная помощь доктора. Симптомами переохлаждения у ребенка можно считать апатию, сонливость, бледность, вялость, спутанность сознания, нарушения ориентировки. Ваши действия аналогичны – снимите холодную, влажную одежду, оденьте хлопчатобумажную сухую одежду и закутайте ребенка в теплое одеяло. При необходимости позвоните в скорую неотложную помощь.

Обморожение.

Оно является опасным в том случае, если кожа ребенка побелела, стала восковой и твердой. Сначала переоденьте ребенка в теплую, натуральную, сухую одежду и вызовите неотложку. Помните – никаких растираний! Желательно сухое тепло.

Во время прогулок у детей появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений.

Правильно организованная прогулка – залог здоровья и безопасности ребенка.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИ КУПАНИЯ В ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Российские традиции купания в проруби восходят к временам древних скифов, которые окунали своих младенцев в ледяную воду, приучая их к суровой природе.

Ежегодно в больших городах России специально на реках в преддверии Праздника Крещения специально вырубаются и оборудуются проруби для массового купания верующих. Об этом информируют население городов в средствах массовой информации.

Как правило, купание представляет собой троекратное погружение в воду с головой. При этом верующий крестится и произносит "Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа!".

На Руси издревле считается, что купание на Крещение способствует исцелению от различных недугов.

Системное моржевание способствует оздоровлению организма, а вот погружение в прорубь один раз в году - сильнейший стресс для организма. Для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник купаться в проруби, врачи рекомендует соблюдать следующие **правила:**

Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.•

Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки и шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых предметов (осколков и др.), а также не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на

берегу. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.

При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание.

Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма. При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем. Не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1 — 1.5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно промахнуться» и удариться головой об лед.

Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

Выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

Для укрепления иммунитета и во избежание переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

Будьте здоровы!