***Умови безпечного перебування на льоду.***

***Способи допомоги людині, що потрапила в ополонку.***

***Перша допомога при переохолодженні та обмо­роженні.***

Узимку улюбленим видом відпочинку багатьох є катання на ковзанах. Однак при порушенні правил руху на ковзанці можуть статися серйозні травми: забої голови, ліктьового і колінного суглобів, вивихи і переломи кінцівок, поранення ковзанами ахіллесового сухожилля, стегна. З метою попередження травматизму необхідно на­вчитися способам безпечного падіння. Техніку падіння краще розучувати на снігу без ковзанів. Падати слід уперед і трохи вбік, присідаючи і групуючись. Групування полягає в тому, щоби притиснути руки до тіла і захистити голову і спину від ударів.

Ковзатись на річках і озерах небезпечно. Якщо людина провалилась під кригу, їй потрібно широко розкинути руки по краях ополонки й утримуватись від занурення з головою. Намагаючись не обламати краї ополонки, без різких рухів слід вибратись на кригу, наповзаючи грудьми, і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Вибравшись із води, потрібно відкотитися, а відтак повзти в той бік, звідки прийшов, тобто туди, де міцна крига. Після того як потерпілий устав, не потрібно бігти , а обережно йти до берега. Тільки після виходу з льоду, необхідно чимдуж бігти до теплого місця.

Якщо ж потрібно перейти замерзлу річку чи озеро, краще це зробити на лижах. При цьому ризик провалитися значно зменшується. Перед тим як іти, слід пошукати протоптану стежку. Знайти міцну палку-плішню, щоб перевірити нею міцність криги перед собою. Не можна перевіряти міцність криги ногою. Слід пам'ятати, що лід може бути крихким біля стоку вод, тонким біля кущів, очерету, під кучугурами, там, де є вмерзлі водорості. Слід обходити ділянки, які вкриті товстим шаром снігу: під ним лід завжди тонший. Особливо обережно треба спускатися з берега — крига може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини або повітряні міхурі під льодом.

Любителям зимової рибалки потрібно знати, що не можна пробивати поруч бага­то ополонок, не збиратися великими групами в одному місці, не пробивати ополонок на переправах, не ловити рибу біля вимоїн, завжди мати біля себе міцну мотузку завдовжки 10-15 м.

Якщо людина опинилась на крижині чи біля ополонки, надавати допомогу потер­пілому слід лежачи на льоду. Можна подати потерпілому предмет, за який він може ухопитися, навіть свій одяг. Якщо хтось провалився, слід покликати на допомогу. Якщо ж людина, яка стала свідком такого випадку, сама в змозі надати потерпілому допомогу, то потрібно повідомити про це потерпілому. Наближатись до ополонки можна лише повзучи, широко розкинувши руки. Якщо дозволяють обставини , під себе підкласти лижі, дошку, фанеру, тобто потрібно збільшити площу опори. До са­мого краю підповзати не можна, бо у воді опиняться двоє. Кидати зв'язані пояси чи шарфи потерпілому треба з відстані 3-4 м до нього, можна подати жердину, гілку, лижу. Якщо поблизу немає нічого і навіть відповідних деталей одягу, рятування мо­жуть організувати кілька людей, утворивши ланцюжок із тіл, тримаючи один одного за ноги. Треба діяти рішуче, бо людина в холодній воді швидко переохолоджується.

Обмороження — це ушкодження тканин, що спричинюється дією низьких тем­ператур. Найчастіше обморожуються ніс, пальці рук і ніг. Причинами обмороження можуть бути легкий або вологий одяг, тісне або мокре взуття. Суб'єктивні ознаки обмороження: потерпілий не відчуває обмороженої частини тіла, немовби її не існує. Об'єктивні ознаки: шкіра блідне, втрачає чутливість, температура її знижується.

За глибиною ураження розрізняють обмороження І, II, III та IV ступенів. І ступінь — шкіра блідне; II ступінь — з'являються пухирі, шкіра навколо пухирів має синюшно-червоний колір; Ш ступінь — часткове омертвіння м'яких тканин; IV ступінь — поряд з омертвінням м'яких тканин настає омертвіння кістки. При зага­льному замерзанні з'являється озноб, відтак в'ялість, апатія, сонливість, закляклість, шкіра стає блідою, губи і ніс синіють, послаблюється діяльність серця.

При обмороженнях першого ступеня обморожену ділянку слід натерти спиртом, змастити вазеліном або несолоним жиром та розтерти у напрямку до серця. Розти­рання слід робити обережно, оскільки замерзлі судини легко ламаються, що може призвести до крововиливів. У випадку обморожень другого і третього ступенів на пошкоджену ділянку накладають пов'язку, змочену горілкою або одеколоном, від­так — стерильну пов'язку і звертаються за допомогою до лікаря.

При обмороженнях чи загрозі обмороження кінцівок, після того як потерпілий доставлений у тепле місце, потрібно одразу ж зробити життєво важливу для нього процедуру — ізолювати замерзлу кінцівку від зовнішнього тепла (обкласти її ватою або яким-небудь іншим тепло ізолюючим матеріалом) і тільки після цього приступити до загального зігрівання тіла. Суть цього полягає у тому, що життя окремих клітин тіла може зберігатися і в умовах глибокого охолодження (від +2°С до -3°С). При підвищенні температури активне протікання життєвих процесів у клітинах відновлю­ється і клітини можуть виконувати свої функції. Якщо почати відігрівання обмороже­ної кінцівки ззовні, то відігріті першими клітини шкіри, підшкірної клітковини, суди­ни і нервові закінчення «вимагатимуть» для своєї життєдіяльності звичної для них кількості кисню і поживних речовин. Однак, доки кінцівка не відігрілась до нормаль­ної температури на повну глибину і кровообіг у ній не відновився повністю, відігріті першими поверхневі клітини виявляються без доступу необхідних для них речовин і гинуть. У результаті людина може втратити обморожену кінцівку і залишитися калі­кою. Якщо ж Відігрівання обмороженої кінцівки починається зсередини, першими відновлюються життєві функції клітин і тканин, що безпосередньо контактують із кровоносними судинами і в момент відновлення їхніх функцій клітини отримують все необхідне. І так поступово це відбувається з усією кінцівкою, включаючи і поверхневі клітини. У результаті людина може зберегти обморожену кінцівку і залишитися здо­ровою. Масаж і зовнішнє зігрівання відмороженої кінцівки можливе лише після того, як в усіх її ділянках відновилася температурна чутливість і здатність до самостійних рухів.

У сильний мороз або при поєднанні холоду з вітром і вологою можливе відморо­ження носа і щік, вух. Перші ознаки обмороження — різке збліднення пошкодженого холодом місця і втрата чутливості. У таких випадках слід одразу ж, але обережно, щоб не порушити шкірний покрив, розтерти переохолоджену ділянку до відновлення нормальної чутливості і звичайного кольору. Якщо вжиті заходи не дали позитивного результату, необхідно якомога швидше повернутись у тепле приміщення. Якщо шкіра стане темною і чутливість її не відновиться, слід негайно звернутися за медичною допомогою. Для профілактики обморожень носа і щік перед виходом на вулицю на ці ділянки шкіри доцільно нанести захисний крем.

Перша допомога при загрозі загального замерзання полягає у швидкому рівномі­рному зігріванні всього тіла потерпілого з використанням будь-яких доступних дже­рел тепла (зігрівання біля багаття з енергійним розтиранням всього тіла, в домашніх умовах — поміщення у теплу воду з наступним активним масажем, гарячий чай або кава). За відсутності ознак дихання і серцевої діяльності необхідно поєднувати обігрі­вання і масаж тіла із зовнішнім масажем серця і штучною вентиляцією легень. Озна­ками відновлення життєвих функцій є поява нормального забарвлення шкірних по­кривів, відновлення серцевих скорочень і пульсу на Периферійних артеріях, а також виникнення ознобу, що свідчить про відновлення функцій нервових центрів, які від­повідають за терморегуляцію. При подальшому поліпшенні стану організму людина засинає глибоким сном із рівним спокійним диханням, нормалізуються активність серця та забарвлення шкірних покривів. Після надання першої допомоги потерпілого слід доставити у лікарню.