

ПОЗАПЛАНОВИЙ ІНСТРУКТАЖ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Правила безпечного перебування біля річок та водоймищ, що вкриті кригою

(лист ДОіН КОВА № 35-12/66/0.35 від 05.01.2026р.)

За умови нестійкої зимової погоди (потеплень, різких перепадів температури) крига на водоймах не встигає набрати необхідної міцності та є потенційно небезпечною. Нехтування правилами безпечної поведінки на льоду може призвести до трагічних наслідків на водних об'єктах, адже далеко не завжди вдається врятувати постраждалих.

Так, 05 січня 2026 року у селі Рубаний міст Новомиргородської міської громади рятувальним загоном спеціального призначення ГУ ДСНС України у Кіровоградській облвсті із штучної водойми (копанки) вилучено тіло підлітка.

1 Правила безпечного перебування біля річок та водоймищ, що вкриті кригою :

- переходити водоймища в перевірених і обладнаних місцях, позначених віхами або жердинами;
- не можна кататись на ковзанах, санчатах, лижах по тонкій кризі і в незнайомих місцях, особливо там, де є ділянки із швидкою течією, із стіканням теплих вод і виходом ґрунтових вод;
- не слід збиратись на кризі великими групами, зупинятись біля крутих обривистих берегів під час льодоходу і повені, наближатись до крижових заторів;
- чисте, не заповишене снігом місце на засніженій поверхні криги, а також темна пляма на рівному сніжному покриві говорить про те, що крига в цьому місці ще не зміцнилась. По такій кризі не можна ходити чи кататись на ковзанах;
- якщо ви йдете рибалити або кататись, попередньо продумайте про засоби рятування на випадок, коли ви провалитесь. Обсудить дії при рятуванні із своїми товаришами;
- особливо небезпечні місця з різною товщиною криги. Річки з швидкою течією замерзають повільно і нерівномірно, і крига над проточною водою менш міцна, ніж над стоячою;
- особливої обережності необхідно дотримуватись в місцях впадання стічних вод і каналізації;
- рибалки повинні ставити попереджувальні знаки біля лунок (гілки, жердини);
- не рекомендується ходити на зимову рибалку одному. Але і розміщуватись тісною групою на кризі, робити лунки близько одна біля одної також не слід.

Правила поведінки на льоду



З метою попередження випадків загибелі людей на кризі необхідно знати правила безпеки і бути обізнаними з прийомами надання допомоги людині, що провалилась під кригу:

Правила самостійного рятування

—якщо ви провалились під кригу, не втрачайте мужність і спробуйте діяти самостійно.

Вибираючись із води, ні в якому разі не можна робити різких рухів, щоб не обламувати крижану кромку. Спираючись на неї спиною або грудьми широко розведіть руки і обережно треба висовуватись на кригу, ноги при цьому потрібно оперти об край ополонки напроти, або робити ногами плавні рухи.

—коли ви вибрались, необхідно або відкотитись в ту сторону, де крига міцніша.

—якщо ви провалились недалеко від берега, то можете, розбиваючи кригу руками, пливти до нього.

Якщо є свідок пригоди, то він повинен сказати потерпілому як себе поводити, тобто щоб потерпілий розкинув руки в сторони, поклав їх на кригу і залишився в такому положенні поки не надійде допомога, а сам повинен організувати допомогу.

При рятуванні потерпілого необхідно дотримуватись таких правил:

—наближуючись до потерпілого обережно повзком, необхідно подати йому дошку, багор, драбину, мотузку, шарф, зв'язані ремінці або знятий одяг;

—коли потерпілий ухопиться за поданий йому предмет, треба витягувати його на берег або на міцну кригу;

—для страховки використовують мотузку, один кінець якої прив'язують до власного тіла, до драбини, дошки або до іншого предмету, а другий до чогось на березі або дають в руки третій особі;

—якщо потерпілого зтягнуло під кригу, пірнати за ним можна тільки в разі, коли рятувальник обв'язав себе мотузкою, другий кінець якої знаходиться в руках особи, яка підстраховує. Слід пам'ятати, що навіть загартовані рятувальники не можуть знаходитись в холодній воді більше однієї хвилини. Тому всі дії по рятуванню потерпілого повинні здійснюватися швидко. Перед тим, як рятувальник буде пірнати, він домовляється з підстраховуючим про подачу сигналів мотузкою (смикати за мотузку).



2 Правила поведінки в умовах низьких температур

Переохолодження організму виникає, якщо людина тривалий час перебуває на холоді. Ознаками переохолодження є озноб, тремтіння, блідість, а потім і посиніння шкіри, губ, біль у пальцях рук та ніг. При легкому переохолодженні достатньо тепло вдягнутися, випити гарячий солодкий чай або каву. При тривалому переохолодженні розвивається обмороження (пошкодження тканин у результаті дії низьких температур). Обмороження може виникнути не тільки при сильному морозі, а й при достатньо теплій зимовій погоді. Його розвитку сприяє вологе повітря та вітер. Причиною обмороження можуть стати мокре та тісне взуття; тривале перебування у нерухомому стані на вітрі, в снігу. До обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха і ніс. Щоб не допустити переохолодження і обмороження, перед виходом на вулицю слід обов'язково поїсти та правильно одягнутися. Одяг повинен бути багатошаровим і обов'язково з натуральних тканин, він не повинен стискати рухів. На ноги одягайте вовняні шкарпетки і зуйте просторе взуття, бо небезпека одержати відмороження залежить значною мірою від порушення нормального кровообігу (тісне взуття, нерухомість). Обов'язково одягайте головний убір. За 20 хвилин до виходу на вулицю змажте обличчя і руки спеціальним поживним кремом, який не містить воду. На морозі весь час намагайтесь рухатися.

3 Домедична допомога

При нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати домедичну допомогу потерпілому.

Одночасно з наданням домедичної допомоги необхідно викликати швидку допомогу «103».

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

Переохолодження - надмірне зниження температури тіла під впливом певних чинників. Спричиняє його зниження температури тіла до 35°C і нижче.

Треба звернути увагу на такі ознаки:

- відчуття холоду і дрижання м'язів;
- блідість і синюшність шкіри;
- загальмованість, невиразна мова, сонливість,
- органи швидко перестають виконувати свої функції;
- потерпілий непритомніє і перестає дихати.

Необхідні такі дії:

- перенести потерпілого в затишне місце, обережно зняти вологий одяг, зводячи рухи до оптимального мінімуму;
- розігріти грудну клітку, шию і тулуб непрямим теплом від багаття чи тіла іншої особи;
- якщо потерпілий притомний, треба дати йому теплого солодкого напою;
- треба слідкувати за диханням і в разі потреби зробити штучне дихання;
- якщо неможливо викликати медичну допомогу, потрібно обережно перевезти потерпілого до лікарні.

ВІДМОРОЖЕННЯ

Відмороженням називають ушкодження частини тіла з розвитком змертвіння внаслідок сильної дії низької температури.

Треба звернути увагу на такі ознаки:

- відчуття холоду;
- невеликий місцевий біль і поколювання;
- втрата чутливості (заніміння),
- зміна кольору відкритих ділянок шкіри (до білого, воскового);
- набряк,
- зменшення чутливості шкіри, що свідчить про прогресування відмороження.

Необхідні такі дії:

- зняти прикраси та тісний одяг,
- притулити відморожену ділянку до теплих частин тіла для того щоб відігріти її,
- викликати швидку медичну допомогу.

Що не треба робити:

- не можна розтирати відморожені ділянки;
- не можна прикладати сніг або лід;
- не треба розпалювати багаття, якщо потерпілий може зігрітися сам;
- не можна пересушувати відморожені ділянки відкритим вогнем.

Інженер з охорони праці

Ірина ГАБУРА