



ANT UŽŠALUSIŲ VANDENS TELKINIŲ PRAMOGAUKITE SAUGIAI



Žiemos pramogos

Lietuvoje įsitvirtinus šalтиems žiemiškiems orams, žmonės skuba džiaugtis aktyviu poilsiu ant ledo. Nors kai kur gyventojams įrengiamos specialios čiuožyklos, nemažai žmonių šaltomis žiemos dienomis susirenka pramogauti ant užšalusių vandens telkinių. Be poledinės žūklės mėgėjų, ant užšalusių ežerų, upių, tvenkinių, marių lipa smalsuoliai, aktyvių pramogų išsiilgę vaikai ir suaugusieji su pačiužomis, rogutėmis ar kitomis žiemos sporto priemonėmis. Dauguma pramogautojų ant ledo jaučiasi saugūs, tačiau Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kad ledas gali būti klaidingas ir pavojingas, tad lipant ant jo reikia būti ypač budriems ir atsargiems.



Nelaimingi atvejai

Pagal išankstinius Higienos instituto Mirties priežasčių registro duomenis, nuo 2015 m. sausio iki birželio mėn. Lietuvoje nuskendo 40 žmonių, spalio mėn. – dar 10 žmonių. Taigi, ne maudymosi sezono metu Lietuvoje nuskęsta nemažai žmonių, dalis jų – įlūžus ledui. Didžiausią pavojų įlūžti turi poledinės žūklės mėgėjai, kurie elgiasi neatsakingai eidami ant ledo po vieną, tamsiu paros metu ir esant netvirtam ledui. Siekiant apsaugoti juos, Mėgėjų žvejybos vidaus vandenyse taisyklėse buvo nustatyta prievolė ant ledo žvejojantiems žvejams, nepriklausomai nuo ledo storio ar kitų aplinkybių, turėti gelbėjimosi priemonę – du lanksčia jungtimi sujungtus smaigus.



Štai toks ledas yra nesaugus ir ant jo lipti pavojinga

Saugus ledas

Pavieniams žmonėms ant ledo lipti saugu, kai jo storis yra didesnis kaip 7 cm., o kad jis išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 12 cm. Ledo storį galima išmatuoti išgręžus skylę lede žvejybiniu grąžtu arba prakirtus ledą kirtikliu. Taip pat informaciją apie pagrindinių ežerų ledo storį galima rasti žvejams skirtuose interneto puslapiuose. Įsidėmėtina tai, kad ledo storis nėra visur vienodas. Dažnai jis būna plonesnis tose vietose, kur išąla medžiai, medžių šakos, krūmai, nendrės, taip pat arčiau kranto ir ten, kur įteka šaltiniai ar upeliai.



Ledas, kurį vertėtų patikrinti

Prieš lipdami ant ledo būtinai įvertinkite visą užšalusio vandens telkinio vaizdą. Pavojus slypi sniegu užneštose, pripustytose vietose, taip pat ten, kur matosi įtrūkimai, nelygumai, vandens srovės, balos ir tirpstantis sniegas. Tvirtas ledas yra mėlyno arba žalio atspalvio, o matinės baltos spalvos arba geltono atspalvio ledas yra netvirtas.

Eidami ant ledo su grupe žmonių laikykitės atstumo, nes didelis žmonių susibūrimas vienoje vietoje didina įlūžimo riziką. Nepalikite vaikų be priežiūros. Ant ledo eikite tik šviesiuoju paros metu, kad galėtumėte pamatyti visas pavojingas zonas. Taip pat apie planuojamą pramogą ant ledo nepamirškite pranešti artimiesiems.

Jeigu dėl nenumatytų aplinkybių ar neatsargaus elgesio įvyktų nelaimė, būkite pasiruošę neatidėliotiniams veiksams bei iš anksto su gelbėjimo ir gelbėjimosi metodais supažindinkite kartu einančius vaikus.

Patarimai, kaip elgtis įlūžus ledui

„Pirmiausia nepasiduokite panikai ir karštligiškai nesikabinkite už ledo krašto, nes jis lūžinės, o jūs prarasite jėgas.

- **Pirmiausia nepasiduokite panikai ir karštligiškai nesikabinkite už ledo krašto, nes jis lūžinės, o jūs prarasite jėgas.**
- Bandykite „užplaukti ant ledo“ laikydamiesi ant vandens paviršiaus ir artėdami prie tvirtesnio ledo.
- Iš lėto ropškitės ant ledo pirmiausia plačiai ištiestomis rankomis ir krūtine, po to kojomis viena po kitos. Nusiaukite sunkius ir slidžius batus, jei jie trukdo užlipti ant ledo. Drabužių nenusivilkite – jie apsaugo kūną nuo šalto vandens ir ledo.
- Užlipę ant ledo kuo plačiau paskirstykite savo kūno svorį. Šliaužkite į tą kranto pusę, iš kurios atėjote. Ant kojų stokitės tik išlipę ant kranto.

Patarimai pastebėjus įlūžusį ir skęstantį žmogų

„Pirmiausia įvertinkite situaciją ir nebėkite stačia galva traukti iš vandens įlūžusio žmogaus. Toje vietoje ledas yra plonesnis, todėl nerizikuokite savo gyvybe.“

1. Pirmiausia įvertinkite situaciją ir nebėkite stačia galva traukti iš vandens įlūžusio žmogaus. Toje vietoje ledas yra plonesnis, todėl nerizikuokite savo gyvybe.
2. Sušukite skęstančiam žmogui, kad jį matote ir skubate į pagalbą, kad nusiramintų.
3. Kvieskite pagalbą. Netoliese esantys žmonės galės jums padėti ištraukti nelaimėlį. Jeigu aplink nėra žmonių – nedelsdami skambinkite numeriu 112, trumpai ir aiškiai papasakokite, kas ir kur įvyko.
4. Nesiartinkite prie žmogaus arčiau kaip 10 m atstumu.
5. Neduokite skęstančiajam rankos, nes savo svoriu įlaušite ledą.
6. Atsigulkite ant ledo ir paduokite skęstančiajam šaką, slidę, slidžių lazda ar panašų tvirtą daiktą arba numeskite virvę su mazgu, tvirtai surištus šalikus, drabužius. Esant keliems gelbėtojams galima visiems atsigulti ant ledo, tvirtai suimti vienas kitą už kojų ir sudaryti gyvą grandinę iki eketės.
7. Jeigu negalite pasiekti įlūžusio asmens, nerizikuokite savo gyvybe ir laukite gelbėtojų.

Patarimai ištraukus nukentėjusį į krantą

1. Patikrinkite kvėpavimą ir pulsą, pradėkite gaivinimą, jei reikia.
2. Atsižvelgdami į situaciją, kvieskite greitąją medicinos pagalbą numeriu 112.
3. Pristatykite nukentėjusį į šiltą patalpą.
4. Nuvilkite sušlapusius drabužius ir pakeiskite juos sausais, apklokite nukentėjusį apklotais, antklode, drabužiais.
5. Hipotermijos atveju dėkite šiltus kompresus ant nukentėjusiojo krūtinės, kaklo, galvos, kirkšnių. Jei yra galimybė – šildykite jį +20 °C vandens vonioje, o po 10–30 min. kelkite temperatūrą iki +37 °C.
6. Sąmoningam nukentėjusiajam duokite gerti šiltų saldžių gėrimų.
7. Netrinkite nukentėjusiojo odos, neduokite jam gerti alkoholio.
8. Pripažinkite, kad ant užšalusio vandens telkinio niekada nebus visiškai saugu. Nežinomi ar nepastebimi rizikos veiksniai gali tariamai saugų paviršių paversti pavojingu. Prieš lipdami ant ledo imkitės visų atsargumo priemonių ir būkite pasiruošę neatidėliotiniams veiksams nelaimės atveju.

Leidiny s parengtas remiantis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informacija