

## **Pavojai ant ledo**

Artėjant šalčiui kiekvieną žiemą, krintant nakties temperatūrai, vandens telkinius padengia ledas. Kad išvengtume skaudžių nelaimių primename ir patariame, kaip elgtis ant užšalusių vandens telkinių. Ką reikėtų žinoti apie ledą?

Ledas laikomas tvirtu, jeigu jo storis yra daugiau kaip 7 cm. Toks ledas jau išlaiko žmogų. Tačiau kad jis išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 12 cm. Tvirtas ledas visada turi mėlyną arba žalią atspalvį, o matinės baltos spalvos arba geltono atspalvio ledas yra netvirtas. Trapus, plonas ledas būna tose vietose, kur jame išała medžių šakos, lentos ir kiti daiktai, o taip pat arti krūmų, medžių, nendrių. Netvirtas ledas susidaro ir tose vietose, kur įteka upeliukai, vanduo iš gamyklų, yra šaltiniai. Prieš eidami ant ledo, apsidairykite, ar arti nėra praminto takelio, paliktų pėdų. Jeigu yra, eikite jomis, nes tai jau išbandytas kelias. Einant ledu reikia turėti tvirtą lazda ir ja tikrinti ledo stiprumą. Jeigu į ledą sudavus lazda, ant jo pasirodo vanduo, reikia nedelsiant grįžti į krantą. Eiti reikia čiuožiant, neatitraukiant kojų nuo ledo. Jeigu esate su slidėmis, tai atsisekite slidžių tvirtinimus, kad esant reikalui jas greitai galima būtų nusimesti nuo kojų. Slidžių lazdas laikykite rankose, plaštakų neprakiškite pro kilpas. Galėsite lazdas greitai numesti. Jeigu ledu eina grupė žmonių, reikia laikytis distancijos. Atstumas tarp žmonių turi būti ne mažesnis kaip 5 metrai. Einant ledu reikia aplenkėti vietas, kurios užneštos sniegu arba pripustytos pusnių, nes po sniegu ledas visada yra plonesnis. Ypač atsargiems reikia būti prie kranto, nes čia ledas silpnesnis ir jame gali būti įtrūkimų. Ledas labai pavojingas ir atodrekių metu. Ant ledo ypač mėgsta žaisti vaikai, nepalikite jų be priežiūros. Jei vis tik įlūžote, nepasiduokite panikai ir nepraraskite savitvardos. Ropškitės ant ledo į tą pusę iš kur atėjote, o ne plaukite pirmyn. Nesikapanokite vandenyje ir visu kūno svoriu neužgulkite ledo krašto. Ant ledo užšliaužti reikia plačiai ištiesus rankas, kad padidėtų atramos plotas. Pasistenkite kaip galima daugiau krūtine užgulti ledą, paskui atsargiai ant jo iškelti vieną koją, po to kitą. Užšliaužus ant ledo, negalima tuojau pat stotis. Reikia nusiridenti nuo eketės kuo toliau į tą pusę iš kur atėjote, nes ten ledas tvirtesnis. Tik išlipus ant kranto reikia bėgti, kad sušiltumėte ir kuo greičiau pasiekti šiltą vietą. Jeigu pamatėte skęstantį žmogų, tuoj pat šaukite jam, kad skubate į pagalbą ar praneškite vyresniems žmonėms. Gelbėjant reikia veikti greitai ir ryžtingai, nes žiemą vandenyje žmogus greitai sušąla, o permirkę rūbai neleidžia jam ilgai išsilaikyti vandens paviršiuje. Artintis prie eketės reikia labai atsargiai, geriausia šliaužte, plačiai ištiesus rankas. Jei yra galimybė po savimi patieskite slides ar lentą ir šliaužkite ant jos. Prišliaužti prie pat eketės krašto negalima, nes ledas įlūš, jeigu jūs mėginsite skęstančiajam paduoti ranką ir jį ištraukti. Ledas išlaiko žmogų tik už 3 – 4 m nuo eketės krašto, todėl skęstančiajam reikia ištiesti slide, slidžių lazda, lentą ar numesti virvę. Gelbėjimui galima panaudoti ir tvirtai surištus šalikus. Jeigu nelaimės vietoje yra keli gelbėtojai, jie gali paimti vienas kitą už kojų ir atsigulę ant ledo sudaryti grandinę iki eketės. Ištraukus žmogų ant ledo, reikia su juo kuo toliau šliaužti nuo pavojingos vietos ir kaip galima greičiau skendusįjį pristatyti į šiltą vietą. Čia nukentėjusį ištrinti, pagirdyti karšta arbata, perrengti sausais rūbais, suteikti pirmąją medicinos pagalbą.

### **Ką daryti, kad kelionė į mokyklą ar į darbą slidžiu keliu ar šaligatviu nesibaigtų trauma?**

Pasirinkite tinkamą avalynę. Geriausiai tinka avalynė su žema pakulne, nelygiu padu. Eidami nelaikykite rankų kišenėse – tai padidins galimybę netekti pusiausvyros ir pargriūti. Atidžiai stebėkite šaligatvį (kelį) po kojomis, nes net gerai nuvalytas ir pabarstytas jis gali būti pavojingas dėl nuolat kintančių oro sąlygų.

### **Kaip elgtis per šalčius**

Hidrometeorologams pranešus apie didelius šalčius, kilsiančią pūgą, geriau pasilikti namie ir pasirūpinti maisto, vandens ir kuro atsargomis. Iš namų išvažiuoti ar išeiti rekomenduojama tik būtiniausiu atveju, nes per pūgą sumažėja matomumas, sutrinka tiek miesto, tiek tarpmiestinio transporto eismas. Kelininkai ne visada spėja laiku nuvalyti kelius. Nesinaudokite savos gamybos elektros šildymo prietaisais, nejunkite kelių į vieną elektros lizdą bei nepalikite jų įjungtų į tinklą be priežiūros. Esant dideliems šalčiams kyla pavojus nušalti drabužiais nepridengtas kūno vietas: ausis, nosį, skruostus. Nuo šalčio dažnai nukenčia ir kojų ar rankų pirštai, pėdos. Esant lengvam nušalimui, pirmiausia žmogų reikia sušildyti (aplinkos temperatūra turi būti ne žemesnė nei 26 - 27 laipsniai), užkloti antklodėmis ar šiltais drabužiais. Jeigu žmogus turi šamoną, reikia jam duoti šilto (bet ne karšto) gėrimo. Nuo pažeistų vietų būtina nuvilkti drabužius, o nušalusias vietas galima apvynioti švaria marle, vata arba vilnoniu audiniu. Taip pat nerekomenduojama kaitinti nušalusių vietų karšta pūsle ar laikyti prie ugnies, trinti sniegu ar šiurkščiu

audiniu. Kai nušalimas yra sunkus, pirmiausia reikia perkelti į šiltą patalpą. Jei žmogus be sąmonės, bet kvėpuoja, būtina jį nukentėjusįjį paguldyti ant šono, o jei kvėpavimas nutrūkęs – tuojau pat atlikti dirbtinį kvėpavimą. Smarkiai nušalusį žmogų reikia šiltai susukti į storą audeklą ir kuo skubiau vežti pas gydytoją.

[https://www.youtube.com/watch?v=V2N4INU\\_vuU&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=V2N4INU_vuU&feature=youtu.be)