

PATVIRTINTA

Raseinių r. Nemakščių Martyno Mažvydo gimnazijos
direktoriaus 2024-09-02, Įsak. Nr. V1-75

INSTRUKTAŽAS NR. 3
SAUGUS ELGESYS ŽIEMOS SEZONO METU
TINKAMA APRANGA ŽIEMĄ, NUŠALIMŲ PREVENCIJA IR PIRMOJI
PAGALBA NUŠALUS

1. Žiemos sezono metu užtikrinant saugą ir sveikatą reikia rinktis tinkamą oro sąlygoms aprangą.
2. Šaltyje reikia avėti neperšlampamą, šiltą, storais padais, tinkamo dydžio avalynę, mūvėti vilnones kojines.
3. Vilkėti šiltus neperpučiamus drabužius keliais sluoksniais, iš natūralių medžiagų, geriausia vilnonius arba iš specialiai šalčiui pritaikytų medžiagų.
4. Svarbu dėvėti ausis dengiančią kepurę ar pošalmį, jei dėvite apsauginį šalną, mūvėti šiltas kumštines pirštines.
5. Veidą reikėtų saugoti nuo žvarbaus vėjo pridengiant šaliku. Veidą galima patepti riebiu maitinamuoju (ne drėkinamuoju!) kremu.
6. Jeigu lauke reikia išbūti ilgesnį laiką, stenkitės judėti, ieškokite nuo vėjo apsaugotos vietos, negalima sėsti ant akmenų ar ramstyti į šaltas šlapias sienas.
7. Šaltyje negalima pasiduoti norui miegoti, reikia judėti, pakaitomis įtempti ir atpalaiduoti raumenis – tuomet suaktyvėja kraujotaka, pajuntama šiluma.
8. Jei tenka dirbti šaltyje, reikia būti gerai išsimiegojus ir sočiai pavalgius. Būtina retkarčiais pailsėti šiltoje patalpoje, išgerti šiltos arbatos.
9. Patyrusį nušalimus žiemą reikia suteikti būtinąją pagalbą:
 - 9.1. nukentėjusįjį reikia įvesti į šiltą patalpą, nuvilkti drėgnus drabužius, aprengti sausai ir šiltai. Jei asmuo sąmoningas, duoti gerti šiltų skysčių. Nesąmoningam ligoniui patartina uždėti šildomuosius kompresus, šiltai užkloti ir vežti į artimiausią gydymo įstaigą.
 - 9.2. nušalusią vietą reikia uždengti steriliu tvarsčiu, sutvarstyti ir suvynioti į minkštą storą audinį, pvz., megztinį, antklodę (jis neturi būti šiltas). Skubiai vykti ar vežti nukentėjusįjį į gydymo įstaigą.
 - 9.3. Negalima nušalusios vietos šildyti staiga, šildyti karštu vandeniu ar prie karštų radiatorių! Tą daryti reikia labai palaipsniui, pradedant vėsia temperatūra ir ją pamažu didinant. Jokiu būdu

negalima trinti nušalusios vietos.

SAUGUS ELGESYS VAIKŠTANT LAUKE

1. Būtinai atsargus elgesys vaikstant apledėjusiais šaligatviais, keliukais. Barstykite smėliu laiptus ir takelius prie namų.

2. Geriau eiti ilgesniu, bet saugesniu keliu, stengiantis išvengti didelio nuolydžio, laiptų ir nenuvalytų, nepabarstytų kelių. Išėiti iš namų anksčiau, kad nereikėtų skubėti.

3. Eiti lėčiau, mažais žingsneliais, šiek tiek sulenkus kojas, lengvai palinkus į priekį, čiuožiant koją statyti visa pėda. Netgi gerai nuvalytas ir pabarstytas grindinys gali būti slidus ir pavojingas, jei krinta lijudra!

4. Einant prie pastatų, atkreipti dėmesį ar pastogėje nekabo varvekliai. Saugotis ant stogu susiformavusių varveklių ar sniego nuošliaužų, kurioms krintant galima patirti sunkią traumą.

5. Nelaikyti rankų kišenėse, nes laisvos rankos padeda išlaikyti pusiausvyrą, dėl to nešioti kuprinę yra daug saugiau negu kitokią rankinę.

6. Pasirinkti tinkamą avalynę neslidžiu padu, su protektoriumi, atsisakyti aukštakulnių. Batai su aulu padeda stabilizuoti čiurnos padėtį ir labiau apsaugo nuo patempimų, išnirimų.

7. Besinaudojantiems lazda ar ramentais, rekomenduojama ant jų užmauti specialų antgalį.

8. Ypač atsargiai lipti laiptais, tvirtai laikytis laiptų turėklų.

9. Stebėti kliūtis, nenešti daug daiktų, nenešti ant rankų vaiko.

10. Visada būti pasiruošus galimam kritimui. Pajutę, kad krentate, stenkitės pritūpti, kad su kuo mažesne jėga atsitrenkti į žemę.

11. Venkite vaikščioti tamsiu paros metu, neapšviestomis vietomis.

12. Labai gerai nusivalyti batų padus prieš įeinant į patalpas, nes tirpstantis sniegas sudaro slidų sluoksnį.

13. Oro temperatūrai nukritus iki 20 laipsnių šalčio ar žemiau, į mokyklą gali neiti 1–5 klasių mokiniai. Jei yra minus 25 laipsniai ir šalčiau, į mokyklą gali neiti 6–8 ir I–IV g klasių mokiniai.

SAUGUS ELGESYS ŽIEMOS PRAMOGŲ METU

1. Būtinai atsargus elgesys pramogaujant rogutėmis, slidėmis, pačiūžomis, žaidžiant ant ledo. Renkantis žiemos žaidimų vietą, įsitikinkite, kad ji saugi.

2. Naudotis tik tvarkinga, kokybiška, standartus atitinkančia slidinėjimo ir čiuožinėjimo įranga ir inventoriumi.

3. Nenaudoti čiuožimui nuo kalno plastikinių maišų, nes čiuožiant ant jų išsivysto labai didelis greitis, pavojų kelia įvairios kliūtys, pasitaikančios kelyje – akmenys, šakos, aštrios šiukšlės, kiti nelygumai, kurie gali sunkiai sužaloti.

4. Prieš pasirenkant kalnelį čiuožinėti, svarbu įvertinti, ar jis yra pakankamai saugus, ar nėra pavojingų posūkių, medžių ir kitų objektų, į kuriuos galima atsitrenkti, ar ne per daug statų, ar nėra po sniegu pasislėpusių aštrių metalinių daiktų, stiklų, medžio šakų ar kitų šiukšlių.

5. Negalima čiuožinėti arti transporto eismo, kur lengvai galima nučiuožti ant važiuojamosios kelio dalies, patekti po automobilio ratais.

6. Nečiuožinėti upių, kitų blogai užšalusių vandens telkinių šlaitais.

7. Slidinėjimo metu dėvėti apsaugos priemones: šalmsus, kojų bei rankų apsaugas. Šalmas visiškai neapsaugo nuo visų galimų galvos sužalojimų! Tačiau susidūrimo arba kritimo atveju jis sumažina smūgio į galvą stiprumą. Antra, jis apsaugo nuo įvairių objektų patekimo į kaukolę. Svarbu, kad šalmas būtų tinkamo dydžio ir kuo labiau prigludęs, o smakro dirželis visada tvirtai užsegtas.

8. Pačiūžomis ketinantys čiuožinėti kritiškai įvertinti savo patirtį ir gebėjimus, dėvėti galvos, kelių, alkūnių apsaugas, vengti čiuožinėti čiuožyklose, kai jose daug žmonių, kad nesukelti pavojaus tiek sau, tiek ir aplinkiniams.

9. Ant užšalusių vandens telkinių būti ypač budriems ir atsargiems, ledas gali būti pavojingas! Saugoti save ir kitus.

10. Ant ledo eiti tik šviesiu paros metu, kad galėtumėte pamatyti visas pavojingas zonas. Nerekomenduojama vaikščioti tamsiu paros metu.

11. Tvirčiausias ledas iš arti atrodo skaidrus, žalsvo ar melsvo atspalvio. Baltas ledas -mažiau tvirtas, nes jame daug oro. Labai pavojingas ežerų ledas, taip pat ledas tarp meldų. Ploniausias ledas virš šaltinių ir upelių. Ledas po sniego pusnimis taip pat pavojingas - jis lūžta be charakteringo traškėjimo, todėl tokias vietas reikia apeiti.

12. Pavieniams žmonėms ant ledo lipti saugu, kai jis yra storesnis kaip 7 cm, o kad ledas išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 12 cm. Jeigu ledu eina grupė žmonių, atstumas tarp jų turi būti ne mažesnis kaip 5 m.

13. Važiuoti transporto priemone ledu labai pavojinga! Draudžiama ant užšalusių vandens telkinių važiuoti ar stovėti su motorinėmis transporto priemonėmis; Teoriškai sniego roges išlaiko ne plonesnis nei 15 cm ledas, o lengvąjį automobilį – net 25 cm storio ledas!

14. Pravartu turėti lazda (peikeną) ir ja tikrinti ledo stiprumą. Jeigu stuktelėjus lazda pasirodo vanduo, nedelsiant grįžti į krantą.

15. Vaikstant ant ledo reikia neatitraukti nuo jo kojų. Ledu čiuožiant slidėmis reikia atsisegti slidžių apkaustus, kad esant reikalui jas galima būtų greitai nusimesti; plaštakų neprakišti per lazdų kilpas.

16. Įlūžus ledui svarbu nepasiduoti panikai ir karštligiškai nesikabinti už ledo krašto, nes jis pradės lūžinėti, ir stengtis „ant ledo užplaukti“. Laikantis ant vandens paviršiaus artėti prie tvirtesnio

ledo. Užlipus kuo plačiau paskirstyti savo kūno svorį, ridentis arba šliaužti į tą pačią kranto pusę ir ant kojų stotis tik jį pasiekus.

17. Pastebėjus įlūžusį ir skęstantį žmogų jokia būdu nebėgti prie eketės – toje vietoje ledas yra plonesnis. Ledas išlaiko žmogų tik už 3 – 4 m nuo eketės krašto.

18. Jeigu įmanoma, bandyti nuo kranto ar tilto ištiesti ar mesti skęstančiajam pagalbines priemones, į kurias galėtų įsikibti: pvz.: ištiesti slidę, slidžių lazda, medžio šaką, 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. Būtina nedelsiant skambinti skubios pagalbos numeriu 112.

19. Ištraukus skęstantįjį į krantą, reikia patikrinti jo kvėpavimą ir pulsą, prireikus pradėti gaivinti. Jei yra galimybė, nugabenti jį į šiltą patalpą, nuvilkti šlapius drabužius ir pakeisti juos sausais, apkloti. Esant hipotermijai dėti šiltus kompresus ant jo krūtinės, kaklo, galvos, kirkšnių. Jei žmogus sąmoningas, duoti gerti šiltų saldžių gėrimų, netrinti jo odos.
