

LEDAS – NE TIK SLIDUS, BET IR TRAPUS!

Lietuvoje įsitvirtinus šaltiems žiemiškiems orams, nemažai žmonių renkasi pramogas ant užšalusių vandens telkinių. Be poledinės žūklės mėgėjų, ant užšalusių ežerų, upių, tvenkinių, marių lipa aktyvių pramogų išsiilgę vaikai ir suaugusieji su pačiūžomis, rogutėmis ar kitomis žiemos sporto priemonėmis. Kai kurios savivaldybės gyventojams ant atvirų vandens telkinių įrengia čiuožyklas. Dauguma pramogautojų ant ledo jaučiasi saugūs, tačiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras primena, kad ledas gali būti klastingas ir pavojingas, tad lipant ant jo reikia būti ypač budriems ir atsargiems.

Per metus Lietuvoje nuskęsta apie 200 žmonių. Dalis jų nuskęsta ne maudymosi sezono metu – įlūžus ledui. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento duomenimis, 2018 metais ugniagesiai gelbėtojai daugiau kaip 500 kartų dirbo vandenyje ir ant ledo. Jie ištraukė 155 skenduolius (8 iš jų – vaikai) bei išgelbėjo 49 žmones. 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. Draudžiama būti vandens telkiniuose ant ledo, kai dėl ledo būklės kyla pavojus žmonių gyvybei ar sveikatai, susidarius plonai ledo dangiai ar Lietuvos hidrometeorologijos tarnybai prie Aplinkos ministerijos paskelbus apie ledo būklę, kuri gali kelti pavojų žmonių gyvybei ar sveikatai.

Keletas saugaus vaikščiojimo ledu patarimų

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 galite išmatuoti išgręžę skylę lede žvejybiniu grąžtu arba prakirtę ledą kirtikliu. Taip pat informaciją apie pagrindinių ežerų ledo storį galite rasti žvejams skirtose interneto svetainėse. Įsidėmėkite, kad ledo storis ne visur yra 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, neseniai buvo iškirstos eketės.

Upių ledas niekada nebūna saugus! Dėl srovės, nevienodo upės dugno reljefo kai kurios vietos išvis neužšąla, susidaro sunkiai pastebimų properšų. Tekančiame vandenyje ledas nebūna vientisas, jis susidaro iš atskirų ledo fragmentų, sušalusio sniego. Todėl ant upės ledo rekomenduojame apskritai nelipti, nes yra didelis pavojus įlūžti. Be to, ištikus nelaimei, yra labai maža tikimybė išsigelbėti, nes srovė nelaimėlių gali greitai patraukti po ledu.

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. Neleiskite ant ledo mažamečių vaikų vienu, be suaugusiųjų priežiūros! 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 nesusidukite panikai ir karštligiškai nesikabinkite už ledo krašto, nes jis lūžinės, o jūs prarasite jėgas.
- Bandykite „užplaukti ant ledo“ laikydamiesi ant vandens paviršiaus, irdamiesi kojomis ir artėdami prie tvirtesnio ledo.
- Iš lėto ropškite ant ledo pirmiausia plačiai ištiestomis rankomis ir krūtine, po to kojomis viena po kitos.
- Pabandykite nusiauti 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. Atsargiai nusiridenkite kuo toliau nuo eketės. Šliaužkite į tą kranto pusę, iš kurios atėjote. Ant kojų stokitės tik išlipę ant kranto.
- Išlipę į krantą, kuo greičiau bėkite ieškoti reikiamos pagalbos: persirengti sausais drabužiais, sušilti, išgerti arbatos, kreipkitės į medikus.

Patarimai pastebėjus įlūžusį ir skestantį žmogų

- Pirmiausia įvertinkite situaciją ir nebėkite stačia galva traukti iš vandens įlūžusio žmogaus. Toje vietoje ledas yra plonesnis, todėl nerizikuokite savo gyvybe.
- Sušukite skęstančiam žmogui, kad jį matote ir skubate į pagalbą, kad nusiramintų.
- Nedelsdami skambinkite numeriu 112. Trumpai ir aiškiai papasakokite, kas ir kur įvyko.
- Kol gelbėtojai atvyks, šaukitės kitų žmonių pagalbos, kurie galėtų jums padėti ištraukti nelaimėlį.

- Nesiartinkite prie žmogaus arčiau kaip 10 m atstumu.
- Neduokite skęstančiajam rankos, nes savo svoriu įlaušite ledą.
- 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.
- Jeigu negalite pasiekti įlūžusio asmens, nerizikuokite savo gyvybe ir laukite gelbėtojų.

Patarimai ištraukus nukentėjusį į krantą

- Jei žmogus be sąmonės, patikrinkite kvėpavimą ir pulsą. Jei jo nėra, pradėkite gaivinimą.
- Atsižvelgdami į situaciją, kvieskite greitąją medicinos pagalbą numeriu 112.
- Pristatykite nukentėjusį į šiltą patalpą.
- Nuvilkite šlapius drabužius ir pakeiskite juos sausais, apklokite nukentėjusį apklotais, antklode, drabužiais.
- 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.
- Sąmoningam nukentėjusiajam duokite gerti šiltų saldžių gėrimų.
- Netrinkite nukentėjusiojo odos, neduokite jam gerti alkoholio.

Įsidėmėkite, kad ant užšalusio vandens telkinio niekada nebus visiškai saugu! Nežinomi ar nepastebimi aplinkos veiksniai gali tariamai saugų paviršių paversti pavojingu. Prieš lipdami ant ledo imkitės visų atsargumo priemonių ir būkite pasiruošę neatidėliotiniams veiksams nelaimės atveju.

*Parengta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Neinfekcinių ligų profilaktikos skyriaus informaciją*

*Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Vaida Lazauskienė*