



## راه رفتن صحیح امدادگر در برف و یخبندان:

معمولاً امدادگران در هر نوع آب و هوای جوی مجبور به امداد و نجات افراد هستند. در آب و هوای برفی و شرایط نامساعد و یخبندان، رعایت نکات زیر برای جلوگیری از آسیب دیدگی آنها ضروری است:

۱- برای طی کردن یک مسیر مشخص در برف، سعی شود با دست‌های باز و برداشتن قدم‌های کوتاه و آهسته و قرار دادن مرکز ثقل بدن بر پای تکیه گاه حرکت کرده و تمرکز بر مسیر پیش رو، در حفظ تعادل کمک کننده خواهد بود.

۲- پوشیدن لباس و کفش مناسب و عاج دار از حوادث احتمالی جلوگیری خواهد کرد. در لحظه سر خوردن، حواستان به سر و صورت باشد و اگر زمین خوردید، بیشتر مراقب سر و صورت خود باشید. فراموش نکنید که به هیچ عنوان کفش کاملاً صاف نپوشید.

با کمی بی احتیاطی نسبت به کفش و کارایی کفش، امدادگر در سرما و یخبندان با ۲ مشکل عمده روبرو خواهد شد: یخ زدگی و سر خوردگی. سر خوردن یکی از معضلاتی است که می تواند به راحتی افراد را درگیر کند.

## خصوصیات کفش امداد و نجات در یخبندان:

۱- این کفشها باید کمی قابل انعطاف و نرم، ضد آب، قابلیت تنفس پا، قابلیت ارتجاعی، مقاوم در برابر سرما و دارای سوراخ بند تا نزدیکی نوک پنجه باشد.

۲- کفی این کفش ها برای مناطق برفی و یخ بندان باید دارای عاج های عمیق و ضربه گیر باشند، همچنین دارای لژهای اصطکاکی باشد.

۳- به دلیل اینکه فرد برای گرم نگه داشتن پای خود جوراب های مخصوص سرما می پوشد حتما باید کفش به اندازه یک درجه بزرگتر از پای فرد باشد تا با لایه های جوراب آن فضا پر شود و به پای امدادگر فشار نیاید.

## نکات ایمنی برای راه رفتن بر روی یخ:

۱- امداد رسانی در برف و یخ باید حتماً از کفش‌هایی که در برابر آب عایق هستند، استفاده کنند، زیرا خیس و مرطوب شدن پاها می‌تواند سبب سرمازدگی، رشد قارچ و ویروس درپا، سرما خوردگی و مشکلات ناشی از آن شود.



۲- از کفش‌هایی تا بالای مچ پا استفاده شود تا خطر پیچ خوردگی قوزک پا کمتر شده و نیز قابلیت انعطاف پذیری حرکت پاها در برف افزایش یابد.

۳- می‌توان از وسایلی، چون یخ شکنهای کفش که به کف کفش متصل می‌شود برای افزایش ایمنی و جلوگیری از سُر خوردن استفاده کرد؛ این وسیله به کفش متصل و به راحتی نیز از کفش جدا میشوند.



۴- پس از مدتی راه رفتن در یخ و برف، بین عاج و شیارهای امدادگران را یخ و سنگ ریزه می‌پوشاند و به این ترتیب توانایی آنها را در حرکت بر روی برف با مشکل مواجه می‌کند، بهتر است پس از مدتی راه رفتن ایستاده و بین شیارهای کفش را بررسی و تکه‌های یخ و سنگ ریزه‌ها را از آن جدا کرد.

۵- زمانی که هوا زیر صفر است، برف آب شده و باران نیز یخ می‌زند و امکان دارد این یخ زدگی در یک گودال ایجاد شده و حالتی شفاف داشته باشد و گمان کنید که سطح صاف است و با قدم گذاشتن بر روی آن دچار سُر خوردگی شوید به همین دلیل

مسیر مقابل و اطراف خود را زمان راه رفتن در هوای سرد و برفی به دقت بررسی کنید.

۶- یکی از کارهای مفید برای جلوگیری از سُر خوردن، برف روبی است. برای جلوگیری از لغزندگی سطوح پس از برف روبی روی زمین شن و ماسه یا نمک بریزید، برخی مواد شیمیایی نیز وجود دارند که با کاستن از دمای انجماد آب سبب ذوب شدن برف‌ها می‌شوند، اما این مواد برای محیط زیست و حیوان‌ها بسیار مضر هستند و در استفاده از آنها باید احتیاط کنید، برف روبی را زمانی که هوا روشن است انجام دهید.



# شنبه‌های آموزشی

۱ شهریور

۲۲ August ۲۰۲۰

۲ محرم ۱۴۴۲

## دستکش مناسب سرما و یخ بندان امدادگر:

دستکش های یک امدادگر یکی از مهمترین ابزار در فصول سرد می باشد. دستکش های امدادگر مانع از آسیب دیدگی های متداول در حین امداد مانند تاول زدگی بوسیله طناب و یا خراش هایی که بواسطه برخورد با ابزارو یخ ها بوجود می آید میشود، از جمله این فواید: محافظت از سوز و سرما، تابش های نور خورشید، حفظ گرما در دست ها، جلوگیری از رطوبت ، سرمازدگی و.... است.