



ایمنی روی یخ



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

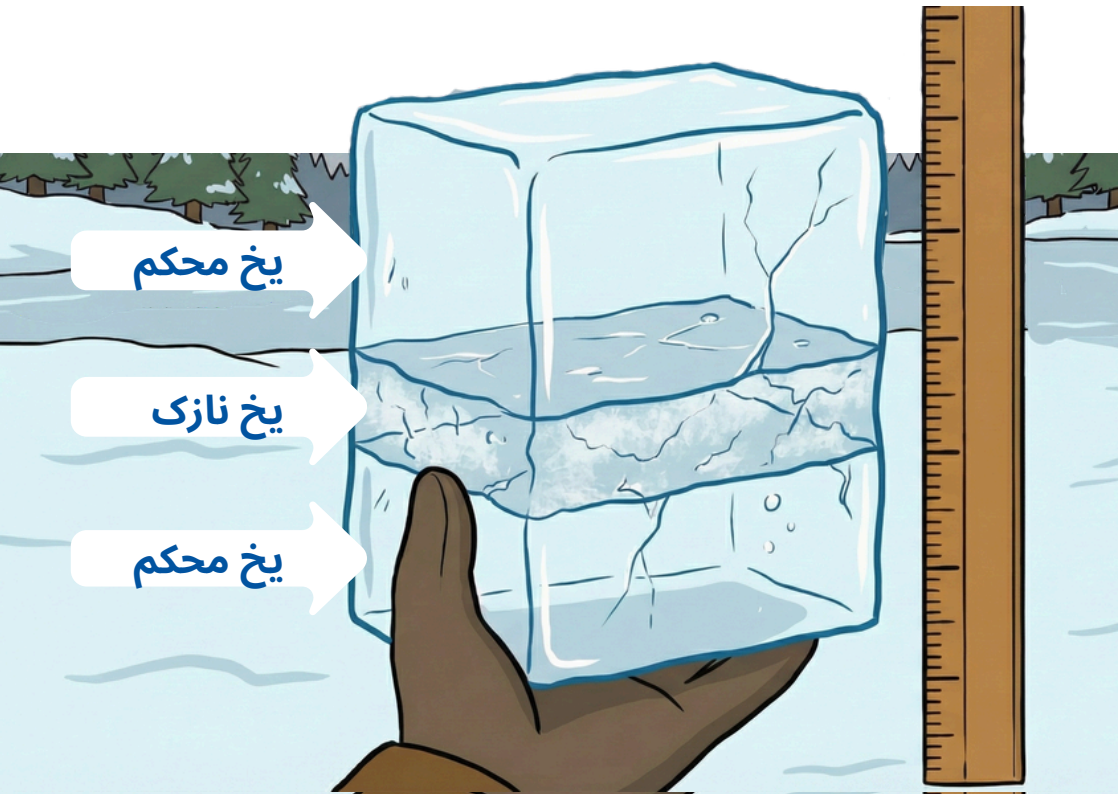
ایمنی روی یخ

اطلاعات مهم درباره یخ را بخوانید. چه زمانی نباید روی یخ بروید؟ چگونه باید روی یخ درست حرکت کنید؟ اگر از روی یخ داخل آب بیفتید چه کار می‌کنید؟ اگر شخص دیگری داخل آب بیفتد چه کار می‌کنید؟ در فنلاند دریا، دریاچه‌ها و رودخانه‌ها در زمستان یخ می‌زنند. اما یخ همیشه محکم نیست. یخ نازک و ضعیف خطرناک است. ممکن است ناگهان بشکند و شما در میان یخ‌ها داخل آب سرد بیفتید. دستورالعمل‌های مربوط به یخ را یاد بگیرید تا بدانید چگونه درست عمل کنید.



دستورالعمل‌های یخ

- اگر مطمئن نیستید که یخ محکم است، روی آن نروید.
- ممکن است یخ در یک نقطه محکم باشد، اما کمی آن طرف‌تر نازک و ضعیف باشد.
- رد پای دیگران روی یخ نشانه محکم بودن یخ نیست.
- از دیگران بپرسید آیا می‌توان روی یخ رفت یا نه



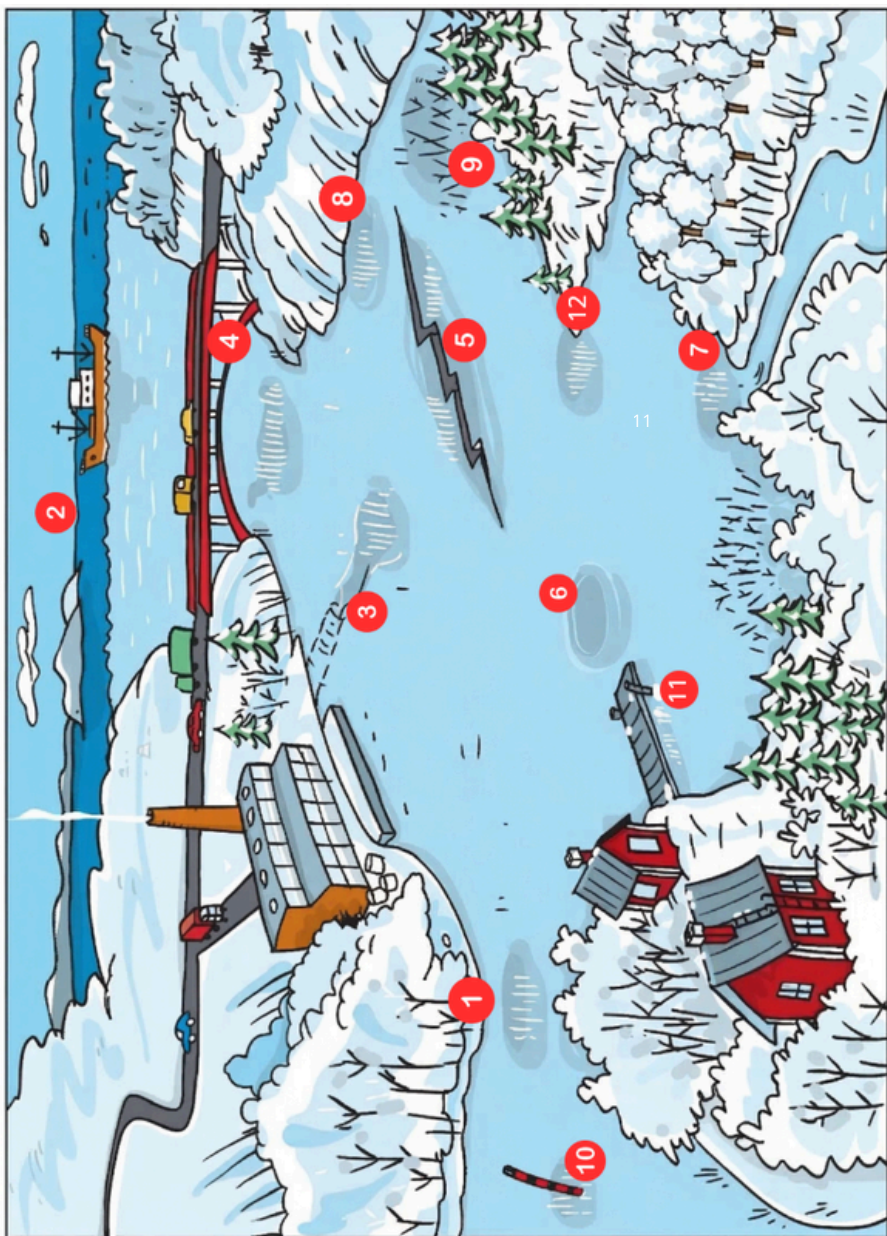
از مکان‌های خطرناک دوری کنید.

- همیشه از جاهایی که معمولاً یخ نازک است دوری کنید. این مکان‌ها شامل موارد زیر است:
 - دهانه رودخانه و نهر، یعنی جایی که رود یا نهر به دریا یا دریاچه می‌ریزد
 - جاهایی که آب جریان دارد
 - قسمت‌های باریک
 - نوک شبه‌جزیره‌ها
 - نزدیک پل یا اسکله
 - نیزارها
- به یاد داشته باشید که در بهار همه یخ‌ها خطرناک هستند!

نهاروی یخ نروید.

- همیشه یک همراه با خود ببرید. اگر اتفاقی بیفتد، همراه شما می‌تواند کمک کند یا درخواست کمک کند.

جایهای خطرناک روی یخ



1. **جای تنگ**
 - یخ در جاهای تنگ نازک است.
 - آب حرکت میکند و یخ محکم نیست.
2. **مسیر کشتیها**
 - در اینجا قایقها یا کشتیها عبور میکنند.
 - یخ ممکن است شکسته یا ذوب شده باشد
3. **خروجی لوله / فاضلاب**
 - آب از یک لوله بیرون میآید.
 - آب گرم یخ را ذوب میکند
4. **پل**
 - زیر پل آب جریان دارد .
 - یخ معمولاً ضعیف است
5. **ترک**
 - در یخ ترک وجود دارد و .
 - یخ ممکن است بشکند .
6. **سوراخ در یخ**
 - در یخ یک سوراخ وجود دارد.
 - ممکن است به داخل آب بیفتید
7. **آب در حال جریان**
 - آب زیر یخ حرکت میکند.
 - یخ ضعیف است
8. **ساحل شیبدار**
 - آب بهسرعت عمیق میشود.
 - یخ ممکن است نازک باشد
9. **نیزار / گیاهان آبی**
 - در آب گیاهان زیاد است.
 - یخ محکم نیست .
10. **سنگها / آب کمعمق**
 - در آب سنگها وجود دارد که.
 - یخ ممکن است بشکند
11. **اسکله**
 - یک سازه درزیر آب وجود دارد که .
 - یخ در نزدیکی آن ضعیف است
12. **نوک شبهجزیره**
 - خشکی به داخل آب پیش میرود.
 - باد و جریان آب یخ را ضعیف میکنند

این وسایل را با خود به روی یخ ببرید:

- میخ یخ (نَسکالی)، یعنی میخ‌های فلزی که اگر داخل آب افتادید می‌توانید با آن به یخ چنگ بزنید. همیشه آن را به گردن بیندازید.
 - بدون آن بیرون آمدن از آب سخت است
 - کوله‌پشتی شناور. از فروشگاه ورزشی کوله شناور بخرید. لباس خشک اضافی را داخل کیسه پلاستیکی در کوله بگذارید.
 - سوت برای درخواست کمک.
 - تلفن همراه با برنامه 112 که در پوشش ضدآب باشد.
- چوب مخصوص یخ برای امتحان کردن استحکام یخ



شکست و داخل آب افتادید، این کارها را انجام دهید:

1. آرام باشید.
2. کمک بخواهید یا در سوت بدمید.
3. به سمتی برگردید که از آن آمده‌اید.
4. با آرنج‌های خود یخ را بشکنید. بازوها را نزدیک بدن نگه دارید. آن قدر یخ را بشکنید تا به یخ محکم برسید.
5. وقتی یخ دیگر نمی‌شکند، میخ‌های یخ را بیرون بیاورید. آن‌ها را در یخ فرو کنید. با پاها لگد بزنید تا بدن تان افقی شود.
6. ساعدهای خود را روی یخ نگه دارید. با پاها لگد بزنید و با کمک میخ‌ها روی یخ بخزید.
به جای گرم بروید و لباس خشک بپوشید



توانستید از آب بیرون بیایید:

1. لبه یخ را بگیرید و کمک بخواهید یا در سوت بدمید.
2. زیاد حرکت نکنید. حرکت، گرمای بدن را کم می‌کند.
3. اگر می‌توانید با تلفن درخواست کمک کنید.
4. آرام و امیدوار باشید. این کار به زنده ماندن شما کمک می‌کند



دیدید کسی از روی یخ داخل آب افتاد:

1. با شماره اضطراری 112 تماس بگیرید.
2. خودتان روی یخ نازک نروید.
3. یک وسیله بلند و محکم پیدا کنید، مثل طناب، کت یا پاروی قایق.
4. از سمت یخ محکم به فرد نزدیک شوید، یعنی از همان سمتی که قبل از افتادن حرکت می‌کرد. در مترهای آخر سینه‌خیز یا چهار دست و پا بروید.
5. هنگام کمک روی شکم دراز بکشید و پاها را باز کنید تا وزن‌تان روی یخ پخش شود.
بعد از نجات، او را فوراً به جای گرم ببرید



کودکان و یخ

روی یخ می‌توان اسکیت کرد، اسکی رفت و ماهیگیری از سوراخ یخ انجام داد. یخ برای کودکان جذاب است. به همین دلیل مهم است که درباره یخ با کودکان صحبت کنید و قوانین مشترک تعیین کنید. درباره این موضوعها با هم گفت‌وگو کنید:



- چرا یخ می‌تواند خطرناک باشد؟
 - چگونه باید روی یخ ایمن حرکت کرد؟
 - اگر کسی داخل آب افتاد چه باید کرد؟
 - قوانین خانواده شما درباره یخ چیست؟
- این نکات را به کودک بگویید و آموزش دهید:
- با نگاه کردن نمی‌توان فهمید یخ محکم است یا نه.
 - حتی اگر یخ کنار ساحل محکم باشد، ممکن است کمی دورتر نازک باشد.
 - در یخ اغلب نقاط ضعیفی وجود دارد که دیده نمی‌شود. ممکن است قسمت‌های نازک، ترک یا جریان آب زیر یخ باشد
 - کودکان نباید بدون بزرگسال یا اجازه او روی یخ بروند.



دستورالعمل نجات برای کودک

- اگر کسی داخل آب افتاد:
- برای کمک روی یخ ندوید. فوراً کمک بخواهید. با 112 تماس بگیرید، فریاد بزنید یا یک بزرگسال را خبر کنید.
- وقتی کمک در راه است، با صحبت کردن به فرد کمک کنید. به او بگویید کمک در راه است و بگویید لبه یخ را بگیرد. آرام صحبت کنید تا او آرام بماند.



همه اعضای خانواده باید بدانند چگونه روی یخ رفتار کنند. با هم قوانین یخ را یاد بگیرید. مهم‌ترین قوانین یخ

1. اگر نمی‌دانید یخ محکم است یا نه، روی آن
نروید.
2. تنها روی یخ نروید.
3. همیشه میخ یخ را با خود ببرید.
4. در وضعیت اضطراری با 112 تماس بگیرید.
5. به برف اعتماد نکنید. برف نشانه محکم بودن
یخ نیست.
طوری نجات ندهید که خودتان روی یخ بروید.



Fimu

FINNISH MULTICULTURAL SPORTS FEDERATION
SUOMEN MONIKULTTUURINEN LIIKUNTALIITTO



Viisaasti vesillä

WWW.VIISAASTIVESILLA.FI



**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**