

## **ПАМЯТКА** **«Осторожно, тонкий лед!»**

Ежегодно возникают различные чрезвычайные ситуации на водоемах. Многие жители нашего города пренебрегают элементарными мерами предосторожности и выходят на лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельному риску. Чтобы избежать опасности, запомните:

- безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см;
- лед не прочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камышей;
- если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%;
- крайне опасным и ненадежным является лед под снегом и сугробами.

### **Если случилась беда**

#### **Что делать, если Вы провалились и оказались в холодной воде?**

- Не паникуйте, не делайте резких движений. Дышите как можно глубже и медленнее.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- Выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

### **Если нужна Ваша помощь**

- Если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете на помощь, это придаст ему силы, уверенность и надежду.
- Для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду. В этой работе одновременно могут принимать участие несколько человек. Не подползайте на край пролома, держите друг друга за ноги.
- Для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, веревку, щит.
- Действовать необходимо решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, может погрузиться в воду.
- Доставьте пострадавшего в теплое место, окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченным в спирте или водке суконным материалом или руками, напоите пострадавшего горячим чаем.

Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ

## ВНИМАНИЕ! ТОНКИЙ ЛЕД!



*Перед вскрытием рек, озер, прудов лед становится рыхлым, в нем образуются промоины.*

*Переправляться по такому льду –  
Опасно для жизни*

1. Очень опасно выходить на лед водоема, если толщина его тоньше семи сантиметров. Надежный лед обычно имеет зеленоватый или синеватый оттенок.

2. Особую осторожность следует проявлять в местах с быстрым течением и на родниках, куда вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий.

3. Для любителей подледного лова - свои меры предосторожности:

- не следует пробивать несколько лунок рядом;
- опасно собираться большими группами в одном месте;
- не стоит рисковать ловить рыбу возле промоин;
- обязательно нужно запастись веревкой длиной 12-15 метров.

4. Выходить на берег и спускаться к воде безопаснее всего в местах, не покрытых снегом. Идти лучше по уже протоптаным дорожкам, причем поодиночке, сохраняя интервал не менее пяти метров. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

5. Довольно редко лед проламывается мгновенно. Обычно несчастью предшествует проседание льда и характерное потрескивание. В таком случае следует немедленно вернуться назад по своим же собственным следам.

6. Если лед все же проломился, нужно быстро освободиться от сумок, широко раскинув руки, лечь на живот и выбираться на берег полыни. А затем ползти дальше от опасной зоны. И двигаться обязательно в ту сторону, откуда пришли. Наиболее правильно выбираться на лед путем перекатывания со спины на живот.

7. Самое главное - сохранять хладнокровие, потому что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой. Вместе с тем активно действовать необходимо сразу же, пока еще не промокла одежда, не замерзли в холодной воде руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. 10-15 минут пребывания в ледяной воде опасно для жизни.

8. Если кто-то на ваших глазах провалился под лед, помощь должны оказывать не более двух человек. Нужно лечь на живот, подползти к пролому и подать пострадавшему длинную палку, веревку, ремень или шарф. Если под рукой ничего не оказалось, допустимо лечь на лед цепочкой, удерживая друг друга за ноги.

9. Спасенного из воды нужно немедленно переодеть в сухую одежду, дать съесть что-нибудь сладкое и заставить активно двигаться до тех пор, пока он окончательно не согреется.

10. Если Вы сами выбрались на лед, нужно откатиться от пролома и ползти в ту сторону, откуда шли. Несмотря на то, что холод и сырость толкают вас бежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Снимите с себя всю одежду, отожмите, оденьте снова, пусть даже замерзшую, и делайте согревающие упражнения, как бы тяжело это для вас ни было. Если вы начали дрожать это очень хороший признак – организм самосогревается.

## ОСТОРОЖНО! ЛЕДЯНАЯ ВОДА!



### *При обморожении необходимо:*

1. Занести пострадавшего в теплое помещение.
2. Растереть обмороженный участок сухой тканью (лучше шерстяной).
3. Пострадавшему дать горячий чай.
4. Заставить активно двигаться (приседать, взмахивать руками).

5. При обширных участках обмороженную часть сначала растирают сухой тканью, затем помещают в таз с теплой водой (30-32 градуса), за 20-30 минут доводят температуру воды до 40-45 градусов.

6. Обувь с ног снимать крайне осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать нельзя, то обувь лучше распороть ножом по шву голенища.

7. После порозовения обмороженной конечности ее надо вытереть досуха, протереть спиртом или водкой, наложить сухую повязку и утеплить конечности ватой или тканью. Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остается синей, то пострадавшего необходимо отправить в больницу, т.к. возможно глубокое обморожение.

### *При обморожении нельзя:*

1. Растирать обмороженные места снегом (снег охлаждает и повреждает кожу).
2. Смазывать обмороженные места жиром или мазями.
3. Интенсивно растирать и массировать пострадавший участок. (приводит к повреждению сосудов).

### *Смерть при спасении.*

**Помните:** если человек перестает дрожать, ему становится «хорошо», «тепло», приятно кружится голова, возникает желание лечь и отдохнуть – это крайняя стадия замерзания. Пострадавшего, который перестал дрожать, ни в коем случае нельзя растирать, двигать и заставлять двигаться, т.к. первым эффектом этих действий будет приток холодной крови и вследствие чего падение температуры тела, охлаждение мозга и сердца (вплоть до его остановки) В результате чего наступает так называемая «смерть при спасении».

### *При попадании в ледяную воду:*



1. У незакаленного человека могут возникнуть явления холодового шока с потерей сознания. Резко ухудшается состояние пострадавшего от охлаждения шеи, затылка и головы. При температуре около нуля градусов потеря сознания наступает через 15 минут.

2. Нельзя сбрасывать лишнюю одежду, если она не создает отрицательную плавучесть. Даже полностью промокшая одежда частично защищает от охлаждения в воде.

### *После извлечения из воды:*

1. Необходимо переодеться (по возможности) в сухую одежду, обувь. Если нет сухой одежды – снять мокрую, отжать и надеть на себя.
2. Поесть сладкого (сахар, варенье, шоколад и т.п.).
3. Выпить горячего чая или кофе для возбуждения сердечной деятельности.
4. Заставить активно двигаться, чтобы быстрее согреться «изнутри». Замерзшие руки (если они не способны удержать даже спички) рекомендуется отогреть подмышками или на животе. Но гораздо эффективнее способ отогревания рук «по-

рыбацки», т.е. на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный.

5. На берегу разжечь костер.

**ЗНАЯ И СОБЛЮДАЯ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ТРАГЕДИЙ!**