

Памятка о безопасном поведении на льду в зимний период

Правила поведения на льду:

1. Нельзя выходить на лед без разрешения взрослых.
2. Переходить реку, озеро можно только в устойчивую погоду, по переправе.
3. Если переправы нет, то надежнее всего идти по свежим чужим следам, так как дорога проверена.
4. Если свежих чужих следов нет, то: с берега наметить свой маршрут; взять палку и идти, проверяя прочность льда.
5. Если после удара палкой на льду появится вода, то значит, лед непрочен, надо возвратиться назад.
6. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
7. Если вы провалились - нельзя поддаваться панике!
Чтобы выбраться на лёд, надо попытаться, не совершая резких движений как можно дальше выползти на лёд грудью, затем вытащить на лёд одну ногу, а потом другую. Если вы выбрались из пролома: нельзя вставать на ноги, откатитесь от полыньи, ползите в ту сторону, откуда пришли, так как там прочность льда проверена
8. Будьте осторожны до самого берега! Лишь вступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в теплое место.
9. Если на ваших глазах человек провалился под лед: крикните ему, что идете на помощь; ползите к полынье, широко раскинув руки; если возможно, то подложите под себя доску или лыжи.
10. Теоретически надо действовать так: не доползая до полыньи, протяните пострадавшему лестницу или шест. На практике: посмотри вокруг, нет ли какого-нибудь предмета, чтобы протянуть пострадавшему (ремень, шарф, доска). Нельзя подползать к полынье ближе, чем на 3-4 м.
11. Если несколько человек могут прийти на помощь, то люди, взяв друг друга за ноги, ложатся на лед цепочкой и двигаются к пролому и, вытащив тонущего на лед, ползком выбирают из опасной зоны.
12. Нельзя играть на покато́м берегу реки, озера

Правила перехода через реку на лыжах:

1. Если есть проложенная лыжня, то пересекай реку по этой лыжне
2. Если лыжни нет, то идите по целине, но при этом крепления лыж отстегните, палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, рюкзак рекомендуется волочить за собой на веревке
3. Если несколько человек переходит реку (без переправы), то идти надо друг за другом
4. Если вы пересекаете реку группой, то расстояние между лыжниками должно быть не менее 5 метров

Время безопасного пребывания человека в воде:

- при температуре воды 24°C время безопасного пребывания составляет 7-9 часов;
- при температуре воды 5-15°C – от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды 2-3°C оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды менее 2°C – смерть может наступить через 5-8 мин.

- Действовать надо решительно и быстро, т.к. человек, попавший в холодную воду, быстро замерзает, а намокшая одежда не даёт ему долго держаться на воде.
- Вытащив человека на лёд, следует отползти с ним из опасной зоны и как можно быстрее добраться до тёплого места, чтобы растереть его, напоить горячим чаем и переодеть в сухую одежду.

Памятка о безопасном поведении на льду в зимний период

Прочность льда

- толщина льда не должна быть меньше 7 см
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.
- Не ходите на лед весной, тем более под мостом или около берега.
- Увидев отколовшуюся льдину, не ступайте на нее, они легко переворачиваются.

Толстый, прочный лёд имеет синеватый или зеленоватый оттенки.

Тонкий и ненадёжный лёд имеет матово-белый или желтоватый оттенки.

Наиболее опасные места

1. Хрупким и тонким лёд обычно бывает в тех местах, где в него вмёрзают ветки, доски и другие предметы, а также вблизи кустов, деревьев, камыша.
2. Непрочен лёд около стоков вод у заводов и фабрик, а также в местах впадения ручьёв или там, где бьют ключи.
3. Следует обходить участки, запорошенные снегом или покрытые сугробами, т.к. лёд под снегом всегда тоньше.
4. Очень осторожным надо быть в местах, где лёд примыкает к берегу. Здесь лёд, как правило, менее прочен и в нём могут быть трещины.
5. Особенно опасен лёд во время оттепели, т.к. он подтаивает и на нём образуются полыньи.

Первая помощь при утоплении:

1. Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
2. Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
3. Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (не теряйте время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
4. При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
5. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Отогревание пострадавшего:

1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.
3. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.