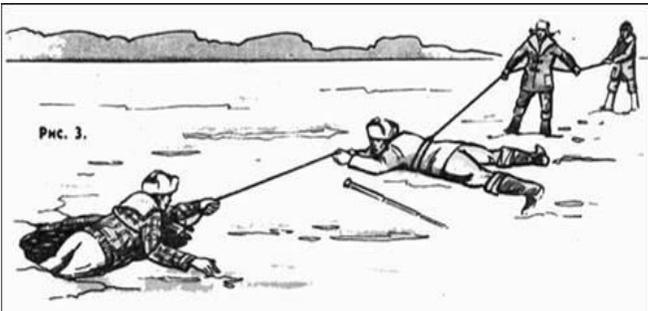


ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ:

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
3. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
4. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
5. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
6. Рыбакам на замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышку.



ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

Если вы оказываете помощь:

- ✓ подползите очень осторожно к полынье;
- ✓ сообщите пострадавшему криком, что идёте ему на помощь, это придаст ему сил и уверенности;
- ✓ за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство спасения;
- ✓ Не подавайте пострадавшему руку, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Первая помощь при утоплении:

- ✓ перенести пострадавшего на безопасное место, согреть;
- ✓ повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза;
- ✓ очистить рот от слизи.
- ✓ При появлении рвотного и кашлевого рефлексов — добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии);
- ✓ при отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание;
- ✓ доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Отогревание пострадавшего:

- ✓ пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в одежду, одеяло;
- ✓ 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;
- ✓ 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.



Осторожно – тонкий лёд!

2015 г.

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- ✓ безопасная толщина льда для одного человека в весенний период не менее 10 см;
- ✓ безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
- ✓ безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- ✓ безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

КРИТЕРИИ ПРОЧНОГО ЛЬДА: прозрачный лед с зеленоватым или синеватым оттенком.

ПОМНИТЕ! На открытом бесснежном пространстве лед всегда толще.

КРИТЕРИИ ТОНКОГО ЛЬДА:

1. Лёд, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова).
2. Лёд молочно-мутного или серо-желтоватого цвета, обычно ноздреватый и пористый.

ПОМНИТЕ! Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания.

ЛЕД БОЛЕЕ ТОНОК:

- ✓ на течении, особенно быстром,
- ✓ на глубоких и открытых для ветра местах;
- ✓ над тенистым и торфяным дном;
- ✓ у болотистых берегов;
- ✓ в местах выхода подводных ключей;
- ✓ под мостами;
- ✓ в узких протоках;
- ✓ вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий;
- ✓ в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные попуски воды из водохранилища способны источить лед и образовать в нем опасные промоины;

- ✓ в местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.



ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ:

- ✓ выходить на лед в местах, обозначенных запрещающими аншлагами;
- ✓ любоваться ледоходом с обрывистых берегов, так как течение подмывает их и возможны обвалы.

ОСОБУЮ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ необходимо проявлять при выходе на лед в местах зимнего лова рыбы.

ВЫХОДИТЬ НА НЕОБСЛЕДОВАННЫЙ ЛЕД ОПАСНО!

При надобности перехода нужно пользоваться палкой-пешней, проверяя прочность льда.

Особенно осторожно нужно спускаться с берега — лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух. Также лед непрочен около стока вод, в местах произрастания растительности, под сугробами.

САМОСПАСЕНИЕ:

- ✓ не поддавайтесь панике;
- ✓ не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- ✓ широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;
- ✓ обопритесь локтями об лёд и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лёд ту ногу, которая ближе всего к

его кромке,

- ✓ поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;



- ✓ без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли; зовите на помощь;
- ✓ удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела — перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду);
- ✓ находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплотерь организма, а по некоторым данным, даже 75%, приходится на ее долю;
- ✓ активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, на преодоление которого потребует не более 40 мин;
- ✓ добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.