

## ПАМЯТКА

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ЛЬДУ.

Структура, прочность и толщина льда изменяются на протяжении поздней осени, зимы и ранней весны. Осенний лед становится прочным только после того, как установятся непрерывные, морозные дни, но даже при кратковременной оттепели он теряет это качество, появляется рыхлость. Зимний лёд прочен, обладает большой грузоподъемностью. Весной ледяной покров под воздействием солнца и талой воды становится пористым и очень слабым, хотя и сохраняет еще достаточную толщину. Усиливающееся течение “подтачивает” его снизу. Выходить на осенний и весенний лед можно только в крайнем случае и с максимальной осторожностью.

Как же определить, когда по льду можно ходить совершенно спокойно, без опасности провалиться?

Безопасный переход возможен при толщине льда в 7 см и более. Его прочность можно проверить ударами пещни (или палки), но ни в коем случае ногой (можно сразу провалиться). Если после двух-трех ударов пещни вода не показывается, лед достаточно крепок. Если же вдруг начала появляться влага, надо немедленно поворачивать к берегу, но не торопиться и стараться идти, не отрывая ступни ото льда (скользящим шагом). При движении ударяют пещней впереди и по обе стороны от себя по нескольку раз в одно и то же место.

Переходить и переезжать замерзший водоем разрешается только после того, как местными органами власти будут оборудованы ледовые переправы и установлен режим их работы. Где их нет, надо быть внимательным и осторожным. Обходить опасные места — площадки, покрытые толстым слоем снега, чистые прогалины на снежном покрове, темные пятна, предупреждающие о непрочности льда. Избегать мест с вмёрзшими в лед камышами, водорослями или какими-то предметами. Надо также обходить те участки водоема, куда сбрасываются промышленные воды. Нельзя переправляться около промоин и выхода грунтовых вод. Надо держаться подальше от площадок для выходки льда.

Безопасней всего переходить водоем по прозрачному льду, имеющему зеленоватый или синеватый оттенок, придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне (если на ней не выступила вода). Пешеходную переправу лучше осуществлять группой, соблюдая дистанцию друг от друга 5-6 м.

При переходе замерзших водоемов на лыжах рекомендуется предварительно расстегнуть крепления, высвободить кисти рук из петель лыжных палок, снять с одного плеча лямку рюкзака. Эти приготовления обеспечат свободу движений в случае неожиданного провала под лед.

**Образовательное подразделение «Курсы ГО»  
МУ «Управление по делам ГО и ЧС» администрация МОГО «Ухта»  
Т. 76-31-07**

## ПАМЯТКА №2

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПРОВАЛИВАНИИ ПОД ЛЕД.**

Если под вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Выбирайтесь на лед, выползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись откатитесь, а затем ползите в сторону.

Оказывая помощь провалившемуся человеку, приближаясь к полынье ползком, широко раскинув руки. Подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3-4 метра до полыньи бросьте пострадавшему **спасательные средства** – лестницу, веревку, спасательный шест, связанные ремни, шарфы, доски и т.п. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком.

### **Зимние спасательные средства и их применение.**

**Спасательная доска.** Длина – 5-8 м, ширина — 20 см. На одном конце крепится петля, на другом — веревка, длиной от 30 до 40 м. Спасатели на берегу привязывают к неподвижному предмету конец веревки, потом подползают по льду к пострадавшему и подают ему конец доски с петлей, помогая выбраться из воды.

**Спасательный шест.** Длина – 5-8 м. К концу шеста крепится пеньковая (капроновая) веревка длиной 40 м. Спасатель привязывает ее на берегу, приближается на безопасное для себя расстояние, подает пострадавшему шест, помогает выбраться из воды.

**Спасательная веревка.** Длина – 25-30 м с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах. Спасатель надевает на левую руку одну петлю, правой берет другую и, сделав два-три круговых размаха, бросает ее тонущему. Поймав петлю, тонущий надевает ее через голову под руку, после чего спасатель подтягивает его к берегу.

**Спасательная лестница.** Длина – 3-6 м. Изготавливается шириной 50—70 см из ели, сосны, или дюралюминиевых трубок с запаянными концами. Используется так же, как и спасательная доска. Во всех случаях желательно, чтобы спасатель предварительно подстраховался.

На спасательных станциях и постах для оказания помощи людям, терпящим бедствия на льду, могут использоваться и более сложные технические средства: вертолеты, шлюпки на санях для оказания помощи утопающим во время ледохода, ледостава и других стихийных бедствий.

В экстренных ситуациях для оказания помощи могут быть использованы подручные средства: бревна, доски, щиты, веревки, брючные ремни, личная одежда и др.

## ПАМЯТКА №3

### МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ.

При первых признаках обморожения (а ими могут быть покалывание, жжение, затем побледнение кожи, синюшная окраска и потеря чувствительности) нужно постараться усилить кровообращение на пострадавшем участке тела. Так, если мерзнут ноги, полезно делать широкие махи вперед-назад (30-50раз), замерзают руки – энергичные махи от плеча, быстрое сжимание и разжимание пальцев. В случае общего переохлаждения пострадавшего надо срочно доставить в теплое помещение или развести большой костер. Если человек провалился в воду, первое, что необходимо – снять с пострадавшего мокрую одежду, дать сухую. Переодев его, надо заставить двигаться, чтобы он согрелся. Нельзя замерзшего человека усаживать слишком близко к огню. При сильном общем переохлаждении нагрев отдельных участков тела опасен.

**Признаки переохлаждения:** озноб, дрожь, синюшность кожных покровов, губ, понижение температуры тела, боль в пальцах рук и ног, появление “гусиной кожи”, зевота, икота, затемнение сознания. У пострадавшего наступает апатия, сонливость, общая слабость, поверхностное дыхание. Степень и скорость наступления переохлаждения зависят от температуры воды и адаптации организма к холоду.

При **легкой степени переохлаждения** появляются озноб, мышечная дрожь, общая слабость, трудность передвижения, бледность кожных покровов. Пострадавшего необходимо тепло одеть, напоить горячим чаем или кофе, заставить выполнить интенсивные физические упражнения. Дальнейшее купание в этот день прекращается,

**Средняя степень переохлаждения** характеризуется синюшностью губ и кожных покровов, ослаблением дыхания, пульс становится реже, появляется сонливость, утрачивается способность к самостоятельному передвижению.

При **тяжелой степени переохлаждения** появляются судороги, головокружение, возможна потеря сознания. Жизненные функции постепенно угасают.

При **средней и тяжелой степени переохлаждения** пострадавшего надо растереть шерстяной тканью, согреть под теплым душем (если его помещают в ванну, то температуру воды повышают постепенно, с 30 — 35°С до 40— 42° С), сделать массаж всего тела. Потом тепло одеть, уложить в постель, согреть грелками. Согревание должно быть постепенным, чтобы не было резкого перепада температур.

До озноба не должны купаться дети любого возраста.