



ЭТО НЕОБХОДИМО

ЗНАТЬ!

Правила поведения при загородных прогулках зимой

Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстеречь такие опасности, как переохлаждение и обморожение.

Морозы при сильном ветре и длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

Признаки переохлаждения:

1. Озноб и дрожь;
2. Нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение).
3. Посинение или побледнение губ.
4. Снижение температуры тела.

Признаки обморожения конечностей:

- потеря чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

Первая помощь при переохлаждении и обморожении:

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов).
2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные участки тела снегом;
2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками;
3. Смазывать кожу маслами;
4. Давать большие дозы алкоголя.



***Единый телефон экстренных
оперативных служб – 112***



Это необходимо

знать!

Осторожно, ГОЛОЛЁД !!!



Падение на скользкой поверхности происходит в результате внезапного скольжения ног или одной ноги.

Этому способствует маленький коэффициент трения скольжения подошвы обуви со льдом.

Особую опасность для пешеходов представляют засыпанные снегом обледенелые наклонные поверхности.

Много падений происходит во время оттепели, когда лёд покрывается тонким слоем воды. Способствует падению невнимательность, наличие в руках различных предметов.

Падение происходит неожиданно и быстро, в этой ситуации очень сложно предпринять эффективные меры безопасности.

Выполнение представленных ниже рекомендаций позволит сократить число падений и уменьшить их отрицательные последствия.

Увеличьте коэффициент трения подошвы обуви и льда путем использования сыпучих материалов: песка, соли, золы.

По возможности применяйте групповой способ перемещения: взявшись за руки, за плечи, под руки.

Не толкайтесь на скользких поверхностях.

Выбирайте безопасный маршрут, акцентируйте внимание на каждом шаге.

Перемещайтесь укороченным шагом, осторожно и неторопливо.

Наступайте на всю подошву, ноги слегка расслабьте в коленях.

Не занимайте руки сумками и другими предметами

***Единый телефон экстренных
оперативных служб – 112***



ЭТО НЕОБХОДИМО

ЗНАТЬ!

Осторожно, тонкий лёд! (Памятка для рыбаков)

Чтобы не случилось беды, рыболовам необходимо соблюдать элементарные правила поведения на льду.

Безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 10 сантиметров.



Прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета – прочный, прочность белого – в 2 раза меньше, а серый, лёд на котором выступила вода – смертельно опасен.

- В устьях, притоках и на середине рек прочность льда меньше. Наименее прочен лёд в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоков, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

- Если плюсовые температуры воздуха держатся более трёх дней, то прочность льда снижается на 25%.

- На льду нельзя пить спиртные напитки. Во-первых, пьяный человек не сможет адекватно оценить экстремальную ситуацию. Во-вторых, через 15 — 20 минут после принятия спиртного человек начинает мёрзнуть.

- Проверять крепость льда ударом ноги нельзя.

- Ходить по водоёму нужно не гурьбой, а друг за другом.

- Впереди цепочки желателно идти наиболее опытному рыбаку, который знает местный водоём.
- Каждому рыбаку нужно иметь при себе моток капроновой верёвки. Она может спасти жизнь вам и вашему товарищу.
- На весеннем льду не устраивайте «базар», это очень опасно. Лёд может треснуть от лишних одной - двух пробуренных лунок.
- Неплохо иметь небольшие саночки для рыбацкого ящика. Если саночек нет, носить его следует не через плечо, а на плече, чтобы в экстренный момент успеть быстро сбросить ящик.
- На всякий случай имейте при себе «зацепы». Умудренные опытом рыбаки знают, что это такое: два остро заточенных крючка из проволоки 8-10 мм с несскользящими рукоятками.

Если вы провалились в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- Громко крикните «На помощь!». Вблизи могут оказаться люди.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд.
- Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.



**Будьте осторожны!
Берегите себя и своих близких!**

Если нужна ваша помощь:

- Перед тем, как переходить к активным действиям, вызовите спасателей по телефону Единой службы спасения 112. Только после этого, если Вы видите, что медлить нельзя и вы уверены в своих силах, приступайте к активным действиям по спасению.

- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или верёвкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему верёвку, край одежды, подайте палку или шест.

- Осторожно вытаскивайте пострадавшего на лёд, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

- Ползите в ту сторону, откуда пришли.

- Доставьте пострадавшего в тёплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело до покраснения кожи спиртом или водкой, напоите пострадавшего горячим чаем.



ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ -112