

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



Опасно выходить на лед в одиночку!



Внимание!
В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.



Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекачивайтесь в безопасное место!



Будьте осторожны!
Под снегом могут быть полыньи, трещины или лунки!



Осторожно!
В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!



Помните!
Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ВОДОЕМА

При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 м и быть готовым оказать немедленную помощь пострадавшему бедствию.



При переходе водоема по льду следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными трогами, а при их отсутствии - убедиться в прочности льда с помощью пешни.

Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п.

Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.

Перевозка грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхности льда.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ВОДОЕМА НА ЛЫЖАХ

При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук.

Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 м

Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо.



Дистанция 5-6 м



Дистанция 5-6 м



Во время движения лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием.



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОДОЕМ В КАЧЕСТВЕ КАТКА РАЗРЕШАЕТСЯ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ СЛЕДУЮЩЕГО КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ:

1. Обязательное освидетельствование и регистрация в ГИМС;

2. Организация медицинского пункта, укомплектованного необходимыми инструментами и медикаментами для оказания первой помощи при получении травм на льду, с постоянным дежурным медработником;

3. Организация спасательного поста, укомплектованного спасательным оборудованием и инвентарем, с постоянным дежурным спасателем, обученным и имеющим удостоверение установленного образца;

4. Ежедневного утреннего и вечернего, а в степель и дневного замера толщины льда и оценки его состояния дежурным спасателем, причем замер льда проводится в нескольких местах, а на проточном водоеме обязательен замер на уровне максимального течения и глубины, когда толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см;

5. Регулярная и своевременная очистка ледового покрова от снега и зачистка образующихся трещин и выбоин.



НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОТЕРМИИ

ГИПОТЕРМИЯ, ЕЕ СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Переслаждение организма человека, называемое гипотермией, - это результат его нахождения в холодной среде, чреватый смертельным исходом.

В первые моменты после погружения в воду у человека рефлекторно повышается температура тела и учащается пульс. Затем при продолжительной потере тепла наступает спазм поверхностных кровеносных сосудов. Человек ощущает все усиливающийся озноб, стимулирует выработку тепла. Даже на этой стадии из-за реакции организма на внезапную смену внешней среды у пострадавшего может «перехватить» дыхание и наступить смерть в результате так называемого холодового шока.



При дальнейшем охлаждении возникают болезненные судороги мышц. Как только температура тела понижается примерно до 35°C (когда организм уже не в состоянии сохранять или воспринимать тепло), она начинает падать стремительно. Теряется болевая чувствительность, нарушается координация движений, появляются общая слабость и безразличие к своей судьбе.

При температуре тела около 32-33°C нарушается периферическое, а затем и центральное кровообращение. Пульс становится слабым. Из-за нарушения кровообращения головного мозга наступают существенные расстройства координации деятельности и дыхания, затуманивается сознание, человек теряет волю. С падением температуры до 30°C он впадает в бессознательное состояние. Начинаются аритмии сердца и другие необратимые процессы в организме.



Использование термоодеяла при гипотермии

Температура воды	Постоянное бессознательное состояние человека (человек)	Максимальное время за которое можно спасти человека
21-27°C	3-12 часа	4 часа
14-21°C	2-7 часов	2 - 4 часа
10-16°C	1-2 часа	1 - 6 часа
6-27°C	20-60 минут	1 час
0-4°C	15-30 минут	30 - 50 минут
ниже 0°C	15 минут	15 - 45 минут

Смерть наступает в большинстве случаев при падении температуры тела до 25°C. Чем ниже температура воды, тем быстрее падает температура тела пострадавшего.



ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ

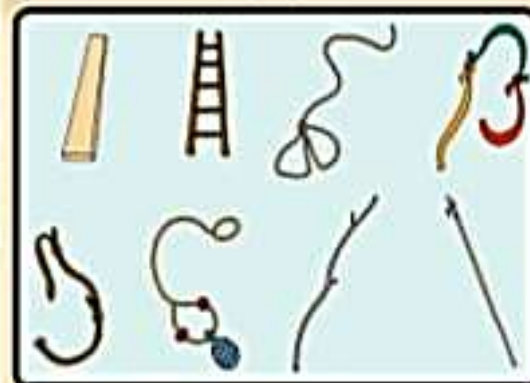
ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни!



НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ! НЕ КРИЧИТЕ, НЕ ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ, БЕРЕГИТЕ СИЛЫ! НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ РУКАМИ. ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ ЕЩЕ.



ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО, НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО. ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО. ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С РАССТОЯНИЯ 3-4 МЕТРА.



СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

ДОСКА
ЛЕСТНИЦА
ВЕРЕВКА С ЛЮЛКИ НА КОНЦАХ
СЪЕЗДАННЫЕ ШАРЫ

СЪЕЗДАННЫЕ РЕШКИ
ВЕНЧИК АЛЕКСАНДРОВА
БОЛЬШАЯ МАТКА
ВАГОР



ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ. РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».



ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРОРУБИ СНИМИТЕ, ТЩАТЕЛЬНО ОТОЖМИТЕ И СНОВА НАДЕНЬТЕ ОДЕЖДУ. БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ ПУНКТУ. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ».



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ. ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ - ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ И ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ПОСЛЕДНЕМ УЧАСТКЕ. СОВЕТ - ПЛАВНО РАСТИРАВА ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТОК РУКОВ ИДИТЕ ДОМОЙ. СНЕГОМ НЕ РАСТИРАТЬ! ПРИЗНАКИ ЗАМЕРЗАНИЯ - ОДНОС, ВАЛОСТЬ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ТЯГА КО СНУ. СОВЕТ - ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГОМ С НИМИ ДОМОЙ.



МЫ ПЕРВЫМИ ПРИДЕМ ВАМ НА ПОМОЩЬ!

Телефон ГИМС МЧС России до _____
Телефон ЦУКС МЧС России до _____

**ЕДИНАЯ
СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ**

