

**ВЫХОД НА ЛЁД  
ЗАПРЕЩЕН!**





## **Осторожно ГОЛОЛЕД !!!**



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 лед 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*

**ЗАПОМНИ! ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ**

**101 (01) - Пожарная охрана и спасатели**

**102 (02) - Полиция**

**103 (03) - Скорая помощь**



## Осторожно тонкий лед

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



- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров.

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

- В устьях, притоках и на середине рек прочность льда меньше. Наименее прочен лед 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 трех

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 мерзнуть. Настоящие рыбаки на льду никогда не пьют.

- Проверять крепость льда ударом ноги нельзя. Ходить по водоему нужно не гурабой, а друг за другом.

- Впереди цепочки желательно идти наиболее опытному рыбаку, который знает местный водоем.

- Каждому рыбаку нужно иметь при себе моток капроновой веревки. Она может спасти жизнь вам и вашему товарищу.

- На весеннем льду не устраивайте «базар», это очень опасно. Лед может треснуть от лишней 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 «защепы». Умудренные опытом рыбаки знают, что это такое: два остро заточенных крючка из проволоки 8-10 мм с несколькими рукоятками.

### Если вы провалитесь в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

- Громко кричите «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 ноги на лед.

- Если лед выдержал, пережидаясь, медленно ползите к берегу.



- Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

### 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 веревкой. 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 полыньи.

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

- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

- Ползите в ту сторону, откуда пришли.

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

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



## «Правила поведения при загородных прогулках зимой»

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

Морозы при сильном ветре, длительное  
низких температур вызывают обмороже  
сильное. Обморожение возможно при  
температуре, но при повышенной влажно  
если на человеке мокрая одежда. Чаще во  
пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и  
Признаки переохлаждения:

1. озноб и дрожь;
2. нарушение сознания (заторможеннос  
бред и галлюцинации, неадекватное пове
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 питье 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**