

Управление по делам ГО и ЧС администрации городского округа

«Город Йошкар-Ола»

ПАМЯТКА ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

При усилении заморозков на водоёмах образуется ледяной покров, который привлекает детей, подростков и некоторых взрослых опробовать его на прочность. А этот период является наиболее опасным, т.к. проталины засыпаны снегом. Толщина льда кажется внушительной. По данным МЧС, ежегодно в этот период гибнет большое количество «смельчаков». Для того, чтобы попытка выхода на лёд не оказалась роковой, напоминаем простые правила, которые могут пригодиться:

- Безопасным для перехода является лёд с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.
- Наиболее прочен чистый, прозрачный лед. Мутный лед ненадежен.
- Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги.
- Нельзя собираться на замерзшем водоёме большими группами.
- При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать помощь идущим впереди.
- Не пытайтесь переходить реку по тонкому, некрепкому льду, особенно там, где быстрое течение, родники, кусты, трава, в местах впадения тёплых сточных вод предприятий.
- Рюкзак и тяжелые вещи не нужно плотно застегивать: всегда должна быть возможность быстро и без промедления скинуть рюкзак и верхнюю одежду.
- Во время рыбной ловли запрещается пробивать много лунок на небольшой площади.
- Полностью следует отказаться от принятия спиртных напитков на льду.

Если вы провалились под лед:



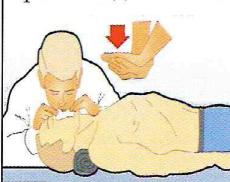
Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда. Постарайтесь опереться локтями на лед и лечь горизонтально (выбираться необходимо в ту сторону, откуда вы шли). Постарайтесь выкатиться на лед и без резких движений, не вставая, Переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли).

Как спасти человека, под которым провалился лед:

- Крикните ему, что идёт на помощь, чтобы он держался у края полыни, широко раскинув руки в стороны, положив их на лед, и ждал помощи.
- Запретите ему делать попытки самому выбираться из полыни: ее края обломятся, и он ухудшит свое положение.
- Позвоните в службу спасения по телефону 112, или поручите этот звонок другому человеку.
- Подползайте по льду к потерпевшему осторожно, широко расставляя ноги и руки, желательно подложив под себя фанеру, лыжи или доску, чтобы увеличить площадь опоры.
- К самому краю полыни подползать нельзя, иначе сами окажетесь в воде.
- Находясь от потерпевшего на расстоянии 3-4 м, бросьте ему верёвку, шарф, ремень. Хорошо, если у вас в руках окажутся шест, лестница, доска, лыжа.
- Любители подлёдной рыбалки обязаны иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12 – 15 м, на одном конце которого закреплён груз 400-500 гр, на другом – петля для крепления шнура на руку. Это может спасти или Вас, или другого человека.

Как оказать помощь пострадавшему:

- Пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение.
- Нужно снять мокрую одежду и переодеть в сухую. Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего переохлаждения - слабость, сонливость, очень полезна теплая ванна, температура воды - 37-38 градусов.



- Если у пострадавшего ослаблено дыхание, сделайте искусственное.
- Чтобы восстановить кровообращение, тело нужно растереть мягкой тканью или чисто вымытыми руками, смачивая их разведённым спиртом или водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.

После этого, уложите пострадавшего в постель и напоите горячим питьем и ни в коем случае - спиртным. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.

Если несчастный случай произошел вдали от жилья, помощь нужно оказать на месте: поделиться сухой одеждой и срочно доставить в помещение. Если это сделать нельзя разведите костер и окажите максимально возможную помощь.

Помните, что от быстроты и уверенности Ваших действий зависит жизнь человека.

Будьте предельно осторожны на льду. Любые меры предосторожности - это гарантия вашей жизни и здоровья!

Помните, толщина льда должна быть не менее:

Для одиноких пешеходов - 5 см; для группы людей - 7 см; для устройства катков - 25 см.

ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ - 112

КОВАРСТВО ТОНКОГО ЛЬДА



Не смотря на то, что зима не сдает свои позиции, в воздухе уже пахнет весной! Утром – холодно, а днем все тает на ярком солнышке. Отсюда – подтаивание льда на водоемах Поэтому необходимо помнить о правилах безопасности.

Лед на водоемах коварен и таит в себе огромную опасность. Дело в том, что водоемы замерзают неравномерно, а значит и толщина льда может изменяться.

Лед на водоемах – это зона повышенного риска для детей, которые решили поиграть на льду или покататься по нему на коньках, да и просто те, кто решил срезать путь и пройти по льду.

Простые и понятные правила помогут вам сохранить жизнь и здоровье и получить от весны только положительные эмоции.

Правила безопасности при нахождении на льду водоемов:

ни в коем случае не выходите на тонкий, неокрепший лед водоема, если он рыхлый, а кое-где проступает вода (безопасный лед – прозрачный, толщиной не менее 10-12 см, молочно-белого цвета лед вдвое слабее прозрачного);

самый опасный – ноздреватый лед, образовавшийся из смерзшегося снега;

не выходите на лед, если Вы один и в пределах видимости нет никого, кто смог бы прийти Вам на помощь;

если Вы случайно попали на тонкую ледянную поверхность водоема, и лед начинает трескаться, главное, сохраняйте спокойствие. Не поддаваясь панике, по возможности, вернитесь в более безопасное место следующими способами: осторожно и быстро лягте на лед и отползите на безопасное место или медленно отходите назад осторожными скользящими шагами, не отрывая ног ото льда;

ни в коем случае не прыгайте по льду, также не стоит бегать по нему.

Если все же случилась беда, и вы оказались в воде:

- не паникуйте, дышите как можно глубже и медленнее, не пытайтесь выбраться на лед только с помощью рук, делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда;
- не подтягивайтесь за кромку льда и не пытайтесь сразу выбраться на лед. Вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести Вашего тела.

Продвигайтесь в ту сторону, откуда пришли или до ближайшего берега, кроша на своем пути хрупкую ледяную кромку руками;

- как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение;
- не опирайтесь на лед всей тяжестью тела: он может снова провалиться, и вы с головой окунетесь в воду;
- постарайтесь добиться того, чтобы Ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого наползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками, или, держась за прочную ледяную кромку руками, с осторожностью вынести на лед сначала одну, потом вторую ногу;
- выбравшись на лед, распластавтесь на нем и ползите вперед, не пытаясь подняться на ноги;
- ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега;
- выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть. Бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

Если Вы спасаете человека, который провалился под лед, следуйте инструкции и не допускайте паники: помогая провалившемуся под лед товарищу, подайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку. К тому же при сближении на расстоянии руки легче обломить кромку льда.

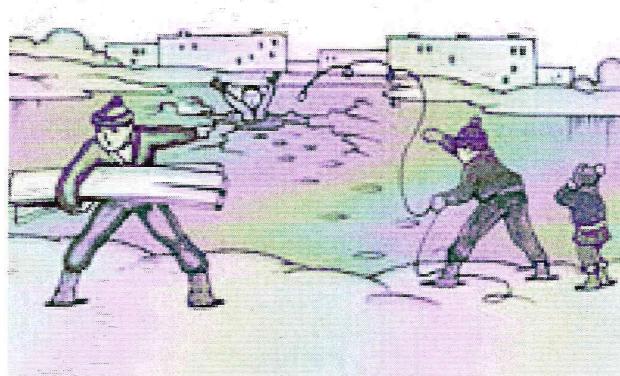
Самоспасение:

Не поддавайтесь панике. Не надо баражтаться 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. Обопрitezесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед 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, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогревшего 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. Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин. Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ПРОВАЛИВШЕМУСЯ ПОД ЛЕД

1. При оказании помощи немедленно крикните ему, что идете на помощь. Это его успокоит и придаст ему силы.
2. Приближайтесь к нему ползком. Лучше подложить под себя лыжи, доску, лестницу или фанеру, чтобы увеличить площадь опоры. За 4-5 метров от пролома подайте шест, багор, доску, веревку, ремень, шарф и, медленно отползая, вытягивайте пострадавшего на прочный лед.
3. Действовать надо решительно и как можно скорее. Пострадавший быстро “коченеет” в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз. Переохлаждение может наступить уже через 3-5 минут при нахождении в воде при температуре от 0 до +10 С.
4. Наилучший способ согреть человека: снять с него мокрую одежду, отжать и снова надеть на спасенного, если под руками нет сухой одежды. Дать горячее питье. Алкоголь категорически исключается, так как расширяет периферические кровеносные сосуды, и температура тела продолжает падать. Хорошо, если есть полиэтиленовая пленка. Ею можно укутать человека, получается так называемый парниковый эффект. И постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. При необходимости следует вызвать скорую помощь.



Отогревание пострадавшего:

Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся 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.

Выживание в холодной воде.

Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

РОДИТЕЛИ !

Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям правила поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пересекайте лихачество. Не разрешайте кататься на самодельных плотах, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

Ребята!

- ❖ Не выходите на лед во время весеннего паводка.
- ❖ Не катайтесь на самодельном плотах, досках, бревнах и плавающих льдинах не прыгайте с одной льдины на другую.
- ❖ Не стойте на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться. Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.

- ❖ Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и могут выручить из беды.
- ❖ Не подходите близко к ямам, котлованам, канализационным люкам и колодцам. Школьники, будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.
- ❖ Не подвергайте свою жизнь опасности!

Соблюдайте правила поведения на водоемах во время таяния льда, разлива рек и озер!



№ п/п	Наименование учреждения	телефон
1	Единый телефон экстренных оперативных служб	112
	Единый телефон пожарных и спасателей	01 (101)
2	Полиция	02 (102)
3	Станция скорой медицинской помощи	03 (103)
4	Аварийная газовая служба	04 (104)