

**Памятка по выходу на лёд**

С приходом зимы и наступлением морозов водные объекты покрываются льдом. Постоянная низкая температура воздуха приводит к образованию ледостава. Ледоставом называется прочный неподвижный покров на водной поверхности. Во время ледостава водные объекты могут использоваться для проведения активного отдыха населения, катания на коньках, проведения подвижных игр и для рыбной ловли. Однако наряду с положительными сторонами ледостава не стоит забывать, что существует реальная опасность во время пребывания людей на льду. Это связано с возможностью падения человека и получения травмы, неожиданного проламывания льда и попадания в холодную воду и под лёд, в прорубь, полынью, в случаях отрыва прибрежных льдов с людьми и техникой, переохлаждения в случае длительного пребывания на льду в холодную погоду. Всегда необходимо знать, что существуют условия безопасного пребывания людей на льду. Толщина льда даже на одном водоёме не везде одинакова. Тонкий лёд находится у берегов, в районе перекатов и стремнин, в местах слияния рек или их впадения в озеро, на изгибах, излучинах, около вмерзших предметов, подземных источников, в местах слива в водоёмы тёплых вод и канализационных стоков. Чрезвычайно опасным и ненадёжным является лёд под снегом и сугробами. Опасность представляют собой полыньи, проруби, лунки, трещины льда, которые покрыты тонким слоем снега. Этот лёд проламывается, если наступить на него, и человек неожиданно может оказаться в холодной воде.

Основным условием безопасного пребывания на льду является соответствие его прочности. Очень опасно выходить на лёд в период неустойчивых температур, во время продолжительной оттепели.

***Чтобы обезопасить себя при выходе на лёд водных объектов необходимо знать и выполнять следующие правила:***

- прежде чем выйти на лёд, убедитесь в его прочности; помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодного шока, а также от переохлаждения через 15-20 минут после попадания в ледяную воду;
- используйте найденные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места;
- в случае появления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибание, вода на поверхности льда – немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае – ползите;
- не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду;
- исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью;
- не катайтесь на льдинах;
- обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу;
- никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Дополнительную опасность представляют проламывания льда для человека, который несёт тяжёлый груз: рюкзак, мешок. Переносимый груз увеличивает нагрузку на лёд, способствует падению, препятствует быстрому принятию вертикального положения тела, мешает выбраться из воды на лёд. Перед выходом на лёд нужно ослабить лямки рюкзака и быть готовым к его быстрому сбрасыванию на случай внезапного проламывания льда.

***Если вдруг лёд под Вами проломился:***

- главное – не паниковать;
- сбросьте тяжёлые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;
- обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь в которую набралась вода;
- старайтесь не обломать кромку льда, навалитесь на неё грудью, поочерёдно поднимите и вытащите ноги на льдину;

; держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

Если Вам удалось самостоятельно выбраться из воды на лёд, помните, что вставать на ноги и бежать категорически воспрещается, поскольку можно провалиться вновь.

Бывают ситуации, когда самостоятельно выбраться из воды невозможно. Но рядом с Вами оказались люди, способные Вам помочь.

***Делать это следует очень осторожно и незамедлительно:***

- если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить верёвку, или длинную палку, если есть лестница, можно использовать её;
- обязательно сообщите пострадавшему, что вы идёте на помощь, это придаст ему больше уверенности и сил, а также вселит надежду на спасение;
- для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду;
- для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, верёвку или щит;
- действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, и в любую минуту может погрузиться под воду;
- после извлечения из холодной воды необходимо пострадавшего согреть.

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами. Каждому рыбаку рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого закреплён груз весом 400-500 грамм, на другом изготовлена петля для крепления на руку. Пользоваться площадками для катания на коньках разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании – не менее 25 см.

**Взрослые и дети, соблюдайте правила поведения на водных объектах,  
выполнение элементарных мер предосторожности – залог вашей  
безопасности!**

## Памятка при обморожении

В связи с понижением температуры увеличивается вероятность возникновения переохлаждений и обморожений.

Обморожение (отморожение) представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвления) под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  —  $-20^{\circ}\text{C}$ . При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.

При общем переохлаждении охлаждается весь организм и наблюдается низкая температура тела.

## Основные профилактические мероприятия по предупреждению переохлаждения и обморожения

1. Перед выходом на улицу заранее знакомиться с прогнозом погоды и правильно подбирать одежду в зависимости от состояния погоды (в ветреную погоду одевать непродуваемую верхнюю одежду, в сырую — непромокаемую верхнюю одежду, в холодную — шерстяную, многослойную по типу «термоса», чтобы между складками одежды сохранялся тёплый воздух).
2. Принимать теплую пищу перед выходом на улицу.
3. Совершать активные двигательные движения на улице.
4. По возможности, кроме хлопчатобумажных, необходимо надевать и шерстяные носки. Тесная обувь и сырые стельки служат предпосылкой для переохлаждения. Шерстяные материалы впитывают влагу, оставляя кожу сухой.
5. Не принимать алкоголь и психотропные вещества. Любое опьянение создает иллюзию тепла, замедляет реакции, уменьшает возможность концентрации.
6. Стараться не курить на морозе, т. к. во время курения происходит спазм сосудов, уменьшается приток крови к конечностям.
7. Укрывать открытые участки тела. Варежки, шарфы, шапки — обязательны. Перед выходом стараться смазывать оставшиеся участки тела жирным кремом, в составе которого нет воды.
8. Избегать контакта кожи с металлом на улице.

## Признаки обморожения и общего переохлаждения

- кожа бледно-синюшная;
- температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствуют или резко снижены;
- при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей;
- при более глубоком повреждении через 12–24 ч. возможно появление пузырей с кровянистым содержимым;
- при общем переохлаждении человек становится вялым, безучастным к окружающему, его кожные покровы бледные, холодные, пульс частый, артериальное давление снижено, температура тела ниже  $36^{\circ}\text{C}$ .

## Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и обморожении

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний. В первую очередь необходимо:

- звать или перенести пострадавшего в ближайшее тёплое помещение.
- снять промерзшие вещи — куртку, брюки, обувь, носки, варежки.

- исключить резкое прогревание. При первой стадии обморожения для восстановления кровообращения можно растереть замерзшие части тела. Но при всех остальных стадиях это может нанести вред, так как холод привел к значительным повреждениям тканей. Какая из стадий обморожения присутствует — узнать невозможно, поэтому лучше дать телу постепенно прогреться и восстановить кровообращение в пострадавших участках. Для этого нужно переодеться в сухую теплую одежду, укутаться одеялом (обмороженные участки тела укутывать в последнюю очередь) и выпить теплые напитки — чай, молоко, бульон;
- вызвать врача. Это обязательный пункт при оказании помощи человеку, пострадавшему от обморожения.

При обморожении запрещено:

1. Пить спиртное.
2. Энергично двигаться на улице.
3. Не рекомендуется: проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, применять теплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.

### ВНИМАНИЕ!

*Больше всего подвержены переохлаждению и обморожению дети и пожилые люди! У детей не сформирована терморегуляция организма, а у пожилых чаще всего — нарушена.*

*Помните и про домашних животных! У них также возможны обморожения.*

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

### ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОБМОРОЖЕНИЯ

1. Потери чувствительности пораженных участков.
2. Одуление, покраснение или побеление.
3. Покраснение кожи, II степень обморожения.
4. Волдыри, III степень обморожения.
5. Попадание и отчуждение, IV-V степени обморожения.

Занятия только после оттаивания. Возможно через 6-12 часов

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

1. Срочно уйдите в тепло (на холоде растирание пораженного участка опасно), снимите холодную одежду.
2. На пораженный участок тела наложите теплоизолирующую повязку.  
Материалы: шерсть, ватный или войлочный слой, клеенка или полиэтиленовая пленка, клеенка или полиэтиленовая пленка, клеенка или полиэтиленовая пленка.
3. Пораженный участок тела можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 26 до 40 градусов и в течение 40 минут нежно массируйте пораженный участок.

**03** Необходимо отслеживать пораженный участок в течение суток. Если проявились симптомы 2 и 3 степени обморожения, немедленно обратитесь ко врачу.

### ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

1. Растирать обмороженный участок, подвергнуть его воздействию холода, ветра, прямых солнечных лучей, горячих жидкостей, прокаливания, инфракраса.
2. Не прикладывать пораженный участок к горячей воде и горячей грелке (это способствует замораживанию и отекам, углубляет процесс разрушения пораженного участка).
3. Использовать алкоголь (он расширяет сосуды и дает ложное ощущение тепла, но на самом деле не согревает).

## Памятка

### *Правила оказания первой помощи пострадавшему*

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке первой помощи.

#### **1. В случае поражения электрическим током необходимо:**

1.1 Освободить пострадавшего от действия тока:

- отключить электроэнергию с помощью рубильника или другого выключателя;
- перерубить или перерезать провода (каждый в отдельности) инструментом с сухой ручкой из изолирующего материала;
- отбросить сухой палкой или доской оборвавшийся конец провода от пострадавшего;
- при невозможности выполнить вышеперечисленные пункты необходимо оттянуть пострадавшего от токоведущей части, взявшись за его одежду, если она сухая и отстает от тела. При этом располагаться надо так, чтобы самому не оказаться под напряжением.

1.2 Вызвать скорую медицинскую помощь.

1.3 Оказать первую медицинскую помощь:

- уложить пострадавшего на подстилку;
- распуścić пояс, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха;
- дать нюхать нашатырный спирт;
- обрызгать лицо и шею холодной водой;
- растереть грудь и конечности спиртом;
- при необходимости сделать искусственное дыхание и массаж I сердца.

#### **2. При отравлении угарным газом необходимо:**

- вынести пострадавшего на свежий воздух;
- поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- при необходимости применить искусственное дыхание;
- после восстановления дыхания дать валериановых капель.

#### **3. При порезах необходимо:**

- при порезах стеклом: тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином);
- обработать рану йодом;
- наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану положить давящую повязку.

#### **4. При ушибах:**

- положить на место ушиба холодный компресс;
- забинтовать ушибленное место.

## *Памятка*

### *Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, неизвестных пакетов*

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.
2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику милиции.
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убогавших с места события, возможно, это и есть преступники.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги.
7. Не бросайте в костер патроны - они могут выстрелить и ранить вас.
8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газоздушных смесей.
9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в милицию по телефону 02 .

Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

### **Запрещается:**

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.
2. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разобрать, нагревать и ударять.
3. Изготавливать из снарядов предметы быта.
4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.
5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

### **Правила безопасности при катании с горок**

Зима – это время забав и веселых игр. Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций – для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горки, так и санок.

С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше.

Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка — испытайте спуск.

Если ребёнок уже катается на разновозрастной «оживлённой» горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.

***Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог, а также вблизи рек.***

#### ***Правила поведения на оживлённой горе:***

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползайте или откатываться в сторону.
4. Не перебегать ледяную дорожку.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
8. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
9. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
10. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.
11. При получении ребёнком травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости обратиться в лечебное учреждение.
12. При нарушении или неподходящим погодным условиям отказаться от катания.

***Уважаемые родители!***

***Не оставляйте детей одних, без присмотра!***

***Соблюдайте несложные правила катания с горок и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.***

## Памятка

### Правила безопасного поведения на водоёмах и вблизи них во время весеннего паводка

Приближается время весеннего паводка. Лед на реках становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться с шипением под ногами и сомкнуться над головой. Опасны в это время канавы, лунки, ведь в них могут быть ловушки — ямы, колодцы.

Но большую опасность весенний паводок представляет для детей. Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, т.к. чувство опасности у ребенка слабее любопытства, играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема.

Кое-кто из подростков умудряются ловить рыбу, находясь на непрочном льду. Такая беспечность порой кончается трагически. В этот период ребятам не следует ходить на водоемы. Особенно опасны для жизни глубокие ямы и промоины, которые не всегда огорожены и обозначены предупредительными знаками. Поэтому в этот период следует помнить:

- на весеннем льду легко провалиться;
- перед выходом на лед проверить его прочность - достаточно легкого удара, чтобы убедиться в этом;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

#### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Выходить в весенний период на отдаленные водоемы;
- Переправляться через реку в период ледохода;
- Подходить близко к реке в местах затора льда, стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и, следовательно, обвалу;
- Собираться на мостах, плотинах и запрудах;
- Приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов, измерять глубину реки или любого водоема, ходить по льдинам и кататься на них (нередко дети используют всевозможные плавающие средства и бесхозные лодки, чтобы покататься по первой воде).

Не выходите на лед во время весеннего паводка.

Не катайтесь на самодельных плотках, 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, громко зовите на помощь.

Не подходите близко к заторам, плотам, запрудам, не устраивайте игр в этих местах.

Не подходите близко к ямам, котловинам, канализационным люкам и колодцам.

Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.

Не подвергайте свою жизнь опасности!



### **Правила поведения при пожаре.**

- *Вызовите службу спасения по телефону 01, назови свое имя и фамилию; укажи, что именно горит; сообщи адрес.*
- *Сообщи о возгорании любому взрослому.*
- *Отключи газ, электроэнергию, закрой окна и двери.*
- *Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе.*
- *Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем). Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду.*
- *Двигайтесь к выходу или в сторону незадымленной лестничной клетки.*
- *Нельзя использовать лифт.*
- *Из задымленного помещения выбирайтесь пригнувшись или ползком - внизу дыма меньше.*
- *Если нельзя использовать лестницы, прыгайте в окно. Сократите высоту прыжка, связав простыни. Прыгайте на полотняное покрытие грузовика, крышу машины, цветник, навес или на предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры.*
- *Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости облейте пол и двери водой.*
- *Не раскрывайте окна, т.к. приток воздуха только усилит горение.*
- *Если есть возможность выйти на балкон, зови на помощь.*
- *По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.*

Помни, что огонь подчиняется только умелым рукам. Если обращаться с огнём неосторожно, он опять станет диким. Справиться с ним будет очень трудно. Причины пожара бывают разными. Но пожар всегда начинается с того, что огонь остаётся без присмотра.

**Знают все: человек без огня**

**Не живёт ни единого дня.**

**При огне, как при солнце, светло.**

**При огне и зимою тепло.**

**Посмотрите, ребята, вокруг:**

**Нам огонь - повседневный друг!**

**Но когда мы небрежны с огнём,**

**Он становится нашим врагом.**

## **Спасение утопающих**

Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах.

У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. Поэтому если ты видишь кого-то, у кого выпучены глаза, он то погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу – скорее всего, этот человек тонет и ему нужна помощь.

- Всегда важно сообщить взрослым о тонущем человеке! Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега (если ты на берегу).

При этом постарайся запомнить ориентир на земле (и провести от него мысленно линию), если человек уйдет под воду, то ты примерно будешь знать, где его искать. Спасать человека лучше, используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть.

Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.

- Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6-7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того, кто ушел под воду.

- Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты гребь на животе к берегу брасом. Неадекватного человека надо брать сзади (можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватается за тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя.

Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.

- Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей.