

# Памятки

### ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ



**Не поддавайтесь панике. Не кричите, не зовите на помощь, берегите силы. Наполняйте на лед с широко расставленными руками.**



**При спасении действуйте быстро, решительно, но предельно осторожно. Громко подбадривайте спасаемого. Подбавляйте спасательный предмет с расстояния 3-4 м.**



**Спасательные предметы. Доска, лестница, сапсовые шарфы, веревка с петлями на концах, спасательные ремни, большая ветка, багор.**



**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 помощь».**



**Не допускайте обморожения. Признаки обморожения: побелевшие кожа и потеря чувствительности на побелевших участках. Совет: плавно растаивать обмороженные участки рукой, идите домой.**

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



**Опасно выходить на лед в одиночку!**



**Внимание! В таких местах даже в сильный мороз тонкий лед.**



**Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно лягтесь на лед и перемещайтесь 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 пострадавшему в беду возможно только в зоне обозначенного перехода!**

### Внимание! Тонкий лед

1. Очень опасно выходить на лед водоема, если толщина его тоньше семи сантиметров. Надежный лед обычно имеет зеленоватый или синеватый оттенок.
2. Особую осторожность следует проявлять в местах с быстрым течением и на ридниках, куда вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий.
3. Для любителей подледного лова - свои меры предосторожности: не следует пробывать несколько лунок рядом, опасно собираться большими группами в одном месте; не стоит рисковать ловить рыбу возле пролома; обязательно нужно запастись веревкой длиной 12-15 метров.
4. Выходить на берег и спускаться к воде безопаснее всего в местах, не покрытых снегом. Идти лучше по уже пропавшим дорожкам, тропам подснежника, сорная трава не менее пяти метров.
5. Довольно редко лед проламывается мгновенно. Обычно несчастью предшествует проседание льда и характерное потрескивание. В таком случае следует немедленно вернуться назад по своим же собственным следам.
6. Если лед все же проломился, нужно быстро освободиться от сумки, широко раскинув руки, лечь на живот и выбраться на берег ползая. А затем ползти дальше от опасной зоны. И двигаться обязательно в ту сторону, откуда пришли. Наиболее правильно выбраться на лед путем переотталкивания со спины на живот.
7. Самое главное - сохранять холоднокровие, потому что даже теплоплавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой. Вместе с тем активно действовать необходимо сразу же, пока еще не промозгла одежда, не заморозило в холодной воде руки не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. 10-15 минут пребывания в ледяной воде вполне достаточно.
8. Если кто-то на ваших глазах провалился под лед, помощь должны оказывать не более двух человек. Нужно лечь на живот, подползти к пролому и подать пострадавшему длинную палку, веревку, ремень или шарф. Если под рукой ничего не оказалось, допустимо лечь на лед упираясь, удерживая друг друга за ноги.
9. Спасенного из воды нужно немедленно переодеть в сухую одежду, дать съесть что-нибудь сладкое и заставить активно двигаться до тех пор, пока он окончательно не согреется.
10. Если Вы сами выбрались на лед, нужно отойти от пролома и ползти в ту сторону, откуда шли. Несмотря на то, что холод и сырость толкают вас бежать и сорваться, будьте осторожны до самого берега. Снимите с себя всю одежду, отожмите, оденьте снова, пусть даже замёрзшую, и делайте соревнования температурам, как бы тяжело это для вас ни было. Если вы начали дрожать это очень хороший признак. **623122 612416 611657**