

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

- **Пострадавшего необходимо как можно быстрее отправить в помещение, снять с него мокрую одежду и переодеть в сухую**
- **Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - очень полезна теплая ванна, с температурой воды – 37-38° С**
- **Для восстановления кровообращения, тело нужно растереть фланелью или чисто вымытыми руками, смачивая их разведенным спиртом или водой (растирать снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани)**
- **Уложить пострадавшего в постель и напоить горячим питьем.**
- **Дальнейшее лечение должны проводить медицинские работники.**
- **Если несчастный случай произошел вдали от жилья, помощь нужно оказать на месте: поделить сухую одежду, развести костер, согреть пострадавшего и как можно быстрее доставить в помещение**

## **Телефоны обращения за помощью**

### **Единая служба спасения** **112**



Памятка разработана коллективом  
Учебно-методического центра  
по гражданской обороне и чрезвычайным  
ситуациям Нижегородской области  
имени Маршала Советского Союза  
В.И. Чуйкова



## **Безопасность на льду**



Нижегород



**Ежегодно на водоемах области поздней осенью и весной гибнет по несколько десятков людей. Именно этот период является наиболее опасным. Толщина льда на водоеме не везде одинакова. Тонкий лед находится: у берегов, в районе перекаатов, в местах слияния рек или на изгибах, излучинах, около вмержших предметов, подземных источников, в местах слива в водоемы теплых вод и канализационных стоков. Чрезвычайно опасным и ненадежным является лед под снегом и сугробами. Опасность представляют собой полыньи, проруби, трещины, лунки, которые покрыты тонким слоем льда.**

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

- при переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки.



- если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.

- категорически запрещается проверять прочность льда ударами ног.

- во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, 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.

- безопасным для перехода пешехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной **не менее 7 сантиметров**

- при переходе по льду необходимо следовать друг за

другом на расстоянии 5-6 м и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди.

- перевозка малогабаритных, но тяжелых грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда

- пользоваться площадками для катания на коньках на водоемах разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании не менее 25 см

- 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. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо

- расстояние между лыжниками должно быть 5-6 м. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его характером

- во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами

- каждому рыбакову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 м, на одном конце закреплен груз 400-500 г., на другом изготовлена петля

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



### Перед выходом на лед

- убедитесь в его прочности

- используете 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, прогиб льда под ногами, 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

- исключайте случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью

- обходите перекааты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу.



### Если лед проломился

- не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь

- обопричьтесь на

край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода

- старайтесь не обламывать кромку льда навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите и вытащите ноги на льдину

- держите голову высоко над поверхностью воды, **постоянно зовите на помощь**

### В неглубоком водоеме

- резко оттолкнитесь от дна и постарайтесь выбраться на лед

- передвигайтесь по дну к берегу, проламывая перед собой лед

### Если кто-то на ваших глазах провалился под лед

- лягте на живот, подползите к пролому и подайте пострадавшему длинную палку, веревку, ремень или шарф

- если под рукой ничего подобного не оказалось, лягте на лед цепочкой, удерживая друг друга за ноги

- помощь должны оказывать не более двух человек:

