

В повседневной жизни нередко возникают ситуации, когда необходимо срочно передать информацию соответствующим службам о сложившейся обстановке. Напоминаем вам телефоны дежурных служб:

МКУ «Оперативно-дежурная служба города Томска» 005, 112

ФКУ «ЦУКС ГУ МЧС России по Томской области» 511-011

**СЛУЖБА СПАСЕНИЯ: 01
С Сотовых телефонов: 010**



ПАМЯТКА!

правила поведения на льду



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

1. Не переходить замерзший водоем в местах, где это запрещено.
2. Не выходить на недавно замерзший и еще не окрепший лед.
3. Не собираться большими группами на одном участке льда.
4. При необходимости перехода водоема группой рассредоточьтесь и идите на небольшом расстоянии друг за другом.
5. Не приближаться к прорубям и полыньям на льду.
6. Не скатываться на санках, лыжах на тонкий лед и запретить это делать детям.
7. Не выходить на лед при плохой видимости, особенно в темное время суток.

ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ВОДОЕМА ПО ЛЬДУ

1. Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком.
2. Перед выходом на лед следует убедиться в его прочности и надежности. После этого осторожно передвигайтесь по льду скользящим шагом, опираясь на всю ступню, будьте готовы в случае опасности повернуть назад.
3. Если переправляетесь через водоем на лыжах, расстегните на лыжах крепления. Чтобы в случае опасности быстро освободиться от них.
4. Если есть рюкзак, снимите одну лямку с плеча, а также вытащите руки из петли лыжной палки.
5. При переходе группой нужно страховаться длинной веревкой или использовать длинный шест, расстояние между людьми не менее 5 метров.
6. При любом тревожном признаке нужно сразу вернуться назад.
7. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.
8. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3-х дней, то прочность льда снижается на 25%.

ЕСЛИ ПОД ВАМИ ПРОЛОМИЛСЯ ЛЕД

1. Необходимо избегать погружения в воду с головой, избавиться от всех тяжелых вещей и, удерживаясь на поверхности, постараться вылезти на крепкий лёд. Если лёд слабый, надо проламывать его до тех пор, пока не встретиться твердый участок.
2. Наиболее продуктивны первые минуты, пока не намокла одежда, не замерзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие.
3. Пребывание в ледяной воде в течение 10-15 минут опасно для жизни. Поэтому помощь надо оказывать очень быстро.
4. После того, как удалось выбраться на лёд, ни в коем случае нельзя вставать на ноги - лёд может проломиться вновь, лучше всего перемещаться ползком или перекатываться в ту сторону, откуда изначально пришли.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

1. Находясь в воде, за считанные минуты человеческий организм может полностью переохладиться и погибнуть.
2. Если вы попали в воду, старайтесь держаться за любые плавающие предметы, в том числе и сам лед. Чтобы уменьшить теплопотери, голову и шею держите над водой.
3. Если в воду упало несколько человек, лучше держаться вместе. Старайтесь позаботиться о слабых и раненых – отдайте им случайные плавающие средства, чтобы им было легче держаться на воде, или пользуйтесь ими по очереди.
4. Начинать активное движение можно только при достижении крепкого льда.
5. При онемении конечностей и судорогах не впадайте в панику. Не пугайтесь, сильный озноб, и ощущение боли в конечностях имеют локальный характер и не угрожают жизни человека.



ПАМЯТКА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗИМНЕЙ РЫБАЛКИ

1. Не выходите на темные участки льда – они быстро прогреваются на солнце и, естественно, быстро тают.
2. Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не менее 5 метров.
3. Если вы на лыжах, проверьте нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отступните, чтобы в крайнем случае быстро от них избавиться, лыжные палки несите в руках, петля-палок не надевайте на кисти рук.
4. Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше – волоките на веревке в 2-3 метрах сзади.
5. Проверяйте каждый шаг на льду острием конечной пешней, но не бейте ею лед перед собой лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли.
6. Не подходите к другим рыбакам ближе чем на 3 метра. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.
7. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.



ПРАВИЛА ПО СПАСЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА

1. К месту пролома во льду стоя не подходите, а приближайтесь лежа, ползаком на животе, с расставленными в сторону руками и ногами, иначе рискуете сами провалиться под лед.
2. Если у вас под рукой окажется доска или палка толкайте их перед собой и подавайте пострадавшему за 3–5 метров от провала. Даже шарф, снятое пальто в таких случаях может спасти жизнь и тонущему, и спасателю.
3. Как только терпящий бедствие ухватится за поданный ему предмет, тяните его ползаком на берег или на крепкий лед.
4. Помощь может оказывать только один, максимум два человека, группу людей лед не выдержит.
5. Вытащив пострадавшего, следует немедленно переодеть его во всё сухое, дать горячей питье, несколько кусочков сахара и заставить активно двигаться до тех пор, пока не согреется. На берегу развести жаркий костёр. Как бы потерпевший себя не чувствовал и чтобы не говорил, он должен несколько часов находиться в тепле и обязательно показаться врачу.



ЗАЩИТА ОТ ХОЛОДА

1. Холод является главным врагом попавшего в ледяную воду человека. Выбравшись на берег или прочный лед, в первую очередь отожмите мокрую одежду.
2. Не употребляйте спиртные напитки.
3. Если нет возможности согреться в каком-либо строении, найдите место, защищенное от ветра, и укройтесь там.
4. Чтобы согреться, следует активно двигаться и желательно съесть что-нибудь сладкое.
5. Соорудите временное укрытие или заслон из веток, камней или льда, чтобы защитить себя от ветра и осадков. На берегу можно разжечь костер и попытаться согреться.
6. Не спите и не оставайтесь без движения. Выбирайтесь домой и звоните в скорую медицинскую помощь.

