



# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

## Осторожно тонкий лед

Чтобы не случилось беды, рыболовам необходимо соблюдать элементарные правила поведения на льду.

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров.



- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, прочность белого – в 2 раза меньше, а серый, лед на который выступила вода – смертельно опасен.

- В устьях, притоках и на середине рек прочность льда меньше. Наименее прочен лед в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоков, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

- Если плюсовые температуры воздуха держатся более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

- На льду нельзя пить спиртные напитки. Во-первых, пьяный человек не сможет адекватно оценить экстремальную ситуацию. Во-вторых, через 15–20 минут после принятия спиртного человек начинает мерзнуть. Настоящие рыболовы на льду никогда не пьют.

- Проверять крепость льда ударом ноги нельзя. Ходить по водоему нужно не гурьбой, а друг за другом.

- Впереди цепочки желателно идти наиболее опытному, который знает местный водоем.

- Каждому нужно иметь при себе моток капроновой веревки. Она может спасти жизнь вам и вашему товарищу.

- На весеннем льду не устраивайте «базар», это очень опасно. Лед может треснуть от лишней одной – двух пробуренных лунок.

- На всякий случай имейте при себе «зацепы». Умудренные опытом знают, что это такое: два остро заточенных крючка из проволоки 8-10 мм с нескользящими рукоятками.

**Если вы провалились в холодную воду:**

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

- Громко крикните «На помощь!». Вблизи могут оказаться люди.

- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.

- Если лед выдержал, перекачиваясь, медленно ползите к берегу.

- Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.



**Будьте осторожны!  
Берегите себя и своих близких!**

**Если нужна ваша помощь:**

- Перед тем, как переходить к активным действиям, вызовите спасателей по телефону Единой службы спасения 101. Только после этого, если Вы видите, что медлить нельзя и вы уверены в своих силах, приступайте к активным действиям по спасению.

- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

- Ползите в ту сторону, откуда пришли.

- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело до покраснения кожи спиртом или водкой, напоите пострадавшего горячим чаем.



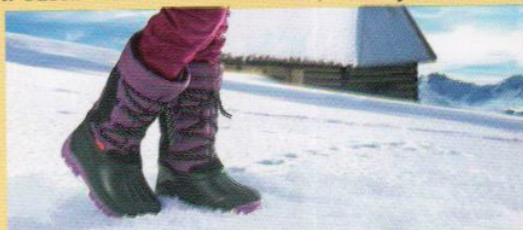


# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

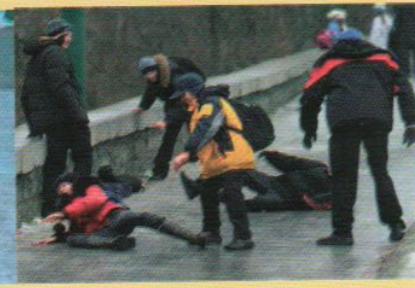
## Внимание! Зима – сезон повышенного травматизма

Для предупреждения зимнего травматизма соблюдайте простые правила:

Зимняя обувь должна быть не только теплой, но и удобной, нескользкой и на плоской ребристой подошве.



1. Ходить в гололедицу нужно немного скользя, как будто на маленьких лыжах. Желательно идти, как можно медленнее и мелкими шажками. Старайтесь обходить явные участки гололеда. Запомните, чем быстрее вы идете, тем больше вы рискуете упасть.



2. При занятиях зимним спортом нужно соблюдать технику безопасности. Пользоваться защитными аксессуарами (шлемы, налокотники, наколенники, и т.д.).
3. Важно научить ребенка технике безопасности при катании на санках, лыжах и коньках. Обеспечить детей необходимыми средствами защиты.



*Помните: повышенное внимание и осторожность являются главными средствами для профилактики зимнего травматизма!  
Не болейте! Радуйтесь зиме!*

**Номера вызова экстренных оперативных служб.**



⇒ 101

Пожарная охрана  
и спасатели

01



⇒ 103

Скорая помощь

03

