

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Общее охлаждение наступает при длительном воздействии на организм пониженной температуры.

Переохлаждению организма способствуют высокая влажность воздуха, ветер, мокрая одежда, обувь, а также ранение, истощение, переутомление, опьянение, отсутствие тренировок к низким температурам и др.

Температура воздуха, близкая к 0°C, высокая влажность могут вызвать общее охлаждение в течение 12 ч. В воде это происходит за 30 мин; при этом температура тела падает до 35°C и ниже.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ:

1. Озноб и дрожь.
2. Нарушение сознания: заторможенность и апатия; бред и галлюцинации; неадекватное поведение.
3. Посинение/побледнение губ.
4. Снижение температуры тела.



Оказание помощи при переохлаждении:

Пострадавшего немедленно доставить в теплое помещение, снять одежду и поместить пострадавшего в ванну с водой, нагретой до 35-40°C (терпит локоть), или обложить большим количеством теплых грелок.

После согревающей ванны обязательно укрыть теплым одеялом или одеть теплую сухую одежду.

Давать теплое сладкое питье до прибытия врача.

В тяжелых случаях пострадавшего необходимо укутать и как можно быстрее доставить в медицинское учреждение.



ОТМОРОЖЕНИЕ

Тяжесть отморожения зависит от температуры окружающей среды, длительности пребывания на холоде, влажности воздуха.

ПРИЗНАКИ ОТМОРОЖЕНИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ

1. Потеря чувствительности.
2. Кожа бледная, твердая и холодная на ощупь.
3. Нет пульса у запястий и лодыжек.
4. При постукивании пальцем — «деревянный» звук.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Как можно скорее доставить пострадавшего в помещение.

Немедленно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой.

Дать обезболивающее средство. Обеспечить теплое сладкое питье. Вызвать врача.

В тяжелых случаях, после оказания первой помощи, пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в медицинское учреждение.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.



4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться протопренных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20-25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.



9. Убедительная просьба к родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

10. Одна из самых частых причин трагедий на водоемах — алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.



БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!!!



Ежегодно в России летом и зимой на воде гибнут около 20 тысяч, причем многие случаи гибели происходят вне зон оперативного действия спасательных пунктов, то есть там, где действия граждан на водоемах спасатели не контролируют. Любое пребывание человека на льду всегда таит опасность, поэтому, прежде чем войти на лед, вспомните правила, которые обеспечат Вам безопасность, а может быть и сохранят жизнь.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

1. 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 ноги.



2. 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, ведется заготовка льда и т.п. Безопасным для перехода пешехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.



3. При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров 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.



4. Пользоваться площадками для коньков 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.



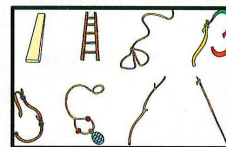
5. При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук.



6. Если имеется рюкзак или ранец необходимо их взять на одно плечо.
7. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. 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 рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого закреплен груз 400-500 грамм, на другом – изготовлена петля.

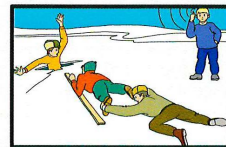
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

1. Перед выходом на лед убедитесь в его прочности.
2. Используйте нахоженные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой длинную палку, обходите подозрительные места.
3. В случае появления признаков непрочности льда – треск, пригибание, появление воды на поверхности льда – **НЕМЕДЛЕННО ВЕРНИТЕСЬ НА БЕРЕГ**, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае – ползите.
4. Не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду.
5. Исключайте случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью.
6. Не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу.
7. Никогда не проверяйте прочность льда ударами ноги.

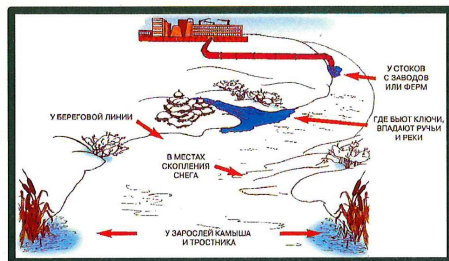


ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД

1. Не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, зовите на помощь.
2. Переберитесь к тому краю полыньи, откуда идет течение – это гарантия, что Вас не затянет под лед.
3. Добравшись до края полыньи, постарайтесь сильнее высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину; поочередно поднимите и вытащите ноги на льдину.
4. Выбравшись из полыньи, откатитесь от нее и ползите в ту сторону, откуда пришли.
5. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.



ОПАСНЫЕ МЕСТА НА ВОДОЕМЕ



ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД, ВЫ СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ

1. Немедленно крикните ему, что идете на помощь.
2. Приблизиться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки.
3. Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры, и ползите на них.
4. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде.
5. Подать пострадавшему шарф или ремень, любую доску или жердь, санки, лыжи и т.п. за 4-5 метров до полыньи.
6. Если вы не один, то два-три человека ложатся на лед по цепочке и, держа друг друга за ноги, двигаются к пролому.
7. Действовать необходимо решительно и скоро, так как пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз.
8. Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лед и ползком выбраться из опасной зоны.
9. Пострадавшего следует укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в теплое место, растереть, переодеть и дать горячее питье.

ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ! ВЫПОЛНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МЕР ОСТОРОЖНОСТИ – ЗАЛОГ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ГО И ЧС ИНФОРМИРУЕТ: ЕЖЕГОДНО В ГОРОДСКИХ ВОДОЕМАХ ТОНЕТ 10-12 ЧЕЛОВЕК! БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

Если Вы стали очевидцем несчастного случая на водном объекте или сами попали в аналогичную ситуацию и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в управление ГОЧС Администрации города Сургута **050, 112, 52-41-04**

Управление по делам ГО и ЧС Администрации города Сургут

ПАМЯТКА ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД!

