

Техника безопасности на льду



Замершие водоемы

В зимнее время многие водоемы (реки, пруды, озера) покрываются льдом. И это привлекает подростков: появляется возможность покататься на коньках, поиграть в хоккей, заняться подледной рыбалкой, да и просто ради спортивного интереса перейти на другой берег водоема.



**Вот тут-то и подстерегают
смельчаков опасности -
прежде всего риск
провалиться под лед и
оказаться в студеной воде.**

Осторожно опасный лёд



Признаки опасного льда

1.1. Лед можно считать прочным, если его толщина не менее семи сантиметров – он может выдержать человека. Для группы людей, а также для устройства катка безопасен лед толщиной не менее 12 см.

1.2. Наиболее прочный лед имеет *синеватый* или *зеленоватый оттенок*, а матово - белый или с *желтоватым оттенком* - ненадежен.





1.3. Хрупким и тонким лед обычно бывает в тех местах, где в него *вмерзают ветки, доски* и другие предметы, а также *вблизи кустов, деревьев и камыша.*

1.4. Непрочен лед около *стоков вод* у заводов и фабрик, а также в местах *впадения ручьев* или там, где *бьют ключи.*



1.5. Очень осторожным следует быть в местах, где *лед примыкает к берегу.* Здесь лед, как правило, менее прочен, и в нем могут быть трещины.

1.6. Следует обходить участки, *запорошенные снегом* или *покрытые сугробами.* Лед под снегом всегда **тоньше**

Запомни! В начале зимы наиболее опасна **середина водоема**.
В конце зимы опасны **прибрежные участки**, участки вблизи
сливных труб, под мостами.



Однако ты был прав, прыгать на льду нельзя!!!

Как вести себя, если возникла необходимость пересечь замерзший водоем?

Не выходи на тонкий лед в начале зимы (лед ломается со звонким хрустом, трещит) и в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы).

Расстегни пояс рюкзака, чтобы быстро его сбросить в случае безопасности.

Двигаться ***по натоптаным следам*** и тропинкам.

Иметь ***в руках палку***, прощупывая перед собой путь.

Если лед начал ***трескаться***, осторожно ложись и ползи по своим следам обратно.

При движении группой ***следуйте друг за другом на расстоянии***, вперед попустите ***самого опытного***.

Если человек попал в полынью

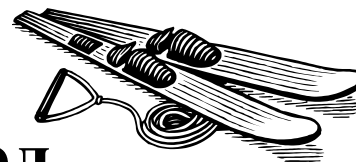


Если человек попал в полынью:

Пошли кого-нибудь вызвать «скорую помощь» и спасателей.



Найди длинный шест, лыжу, веревку или длинный шарф.



Завяжи на конце веревки узел.



Постарайся приблизиться к полынью по следам, последние 10-15 метров, передвигайся ползком.

Не доползая до края, подай пострадавшему шест, лыжу, веревку.

Вытащив человека из полыньи, помоги ему добраться до теплого помещения, переодеться.

Окажи первую помощь до приезда врачей.

Если в полынью попал ты:

Не паникуй, постарайся не нырять и не мочить голову.

Придерживайся за край льда.

Зови на помощь: «Тону!»

Выбирайся на ту сторону льда, *откуда пришел*, а не плыви вперед.

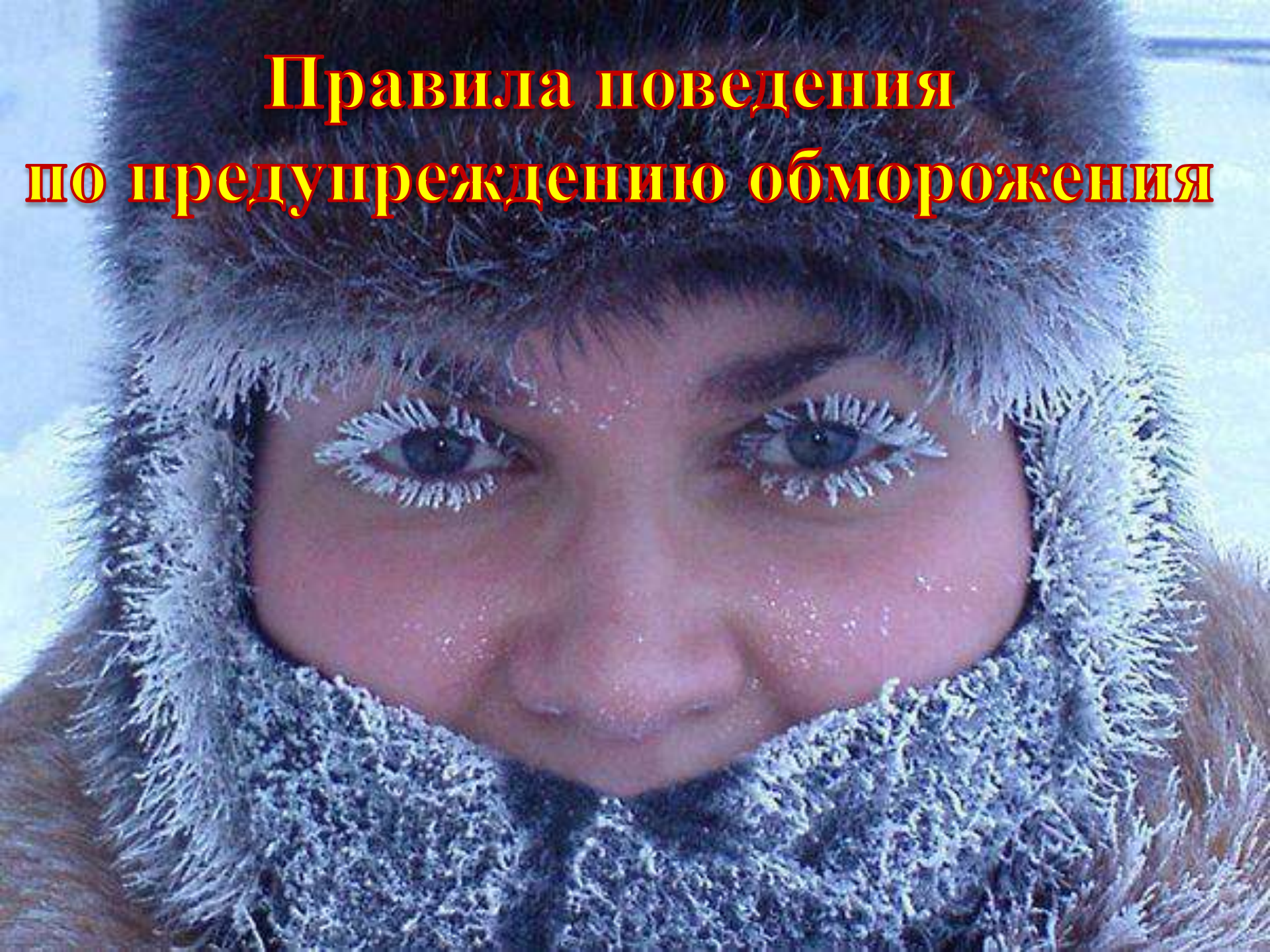
Выталкивай свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.

Беспорядочно не барахтайся и не наваливайся всей тяжестью тела на кромку льда.

Если лед ломается, все равно *не оставляй попыток выбраться*.

Чтобы выбраться на лед, надо как можно дальше *выползти грудью на лед*, а затем закинуть одну ногу на край льда, перекатываясь, отползи на 2-3 метра, *встань и беги к ближайшему жилью*.

Правила поведения по предупреждению обморожения



Правила поведения по предупреждению обморожения

1. Ежедневное закаливание организма: зарядка, обмывание тела по пояс, мытье ног холодной водой



2. Соответствие одежды времени года.



3. Правильно подобранная обувь: соответствие размера обуви (между пальцем и носком ботишков оставлять небольшой зазор) дополнительные утеплители защита от влаги

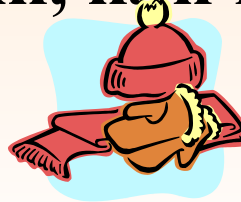


4. В морозную и ветреную погоду чаще проверять чувствительность кожи лица, ушей, пальцев рук, ног.

5. Во избежание обморожения ног совершать пробежки. Защищайтесь от холодов с помощью питательной пищи, богатой углеводами и протеинами.



6. При первых признаках обморожения немедленно растереть побелевшее место чистым платком или тыльной стороной варежки, или просто рукой до покраснения кожи.



7. Нельзя растирать обмороженные места снегом.

8. Нельзя специально греть сильно обмороженные участки кожи.

9. Пострадавшему желательно дать горячий чай или кофе, а для уменьшения боли таблетку аспирина, анальгина.



10. При сильном обморожении необходимо укутать пострадавшее место теплыми вещами и не снимать их до прихода врача.

Не останавливайся - выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении.

Двигайся и делай силовые упражнения, пока не разогреешься.

При обморожении больших участков кожного покрова необходимо оказать следующую медицинскую помощь.

Согреть отмороженную часть тела и пострадавшего в целом.

Растирать замерзшую обмороженную поверхность тела до появления розовой окраски кожи.

После отогревания наложите на отмороженный участок тела мягкую и желательна стерильную повязку.

Пострадавшего эвакуировать в лежащем положении в теплое помещение.

ВЫХОД НА ЛЕД

ВОДОЕМОВ И ОЗЕРА РАЗЛИВ

СТРОГО ЗАПРЕЩЕН

ТЕЛ. СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ 112(1)