

1. Безопасность на замерзших водоемах



Помните:

- Наиболее прочен чистый, прозрачный лед. Мутный лед ненадежен.
- На участках, запорошенных снегом, лед тонкий и некрепкий.
- В местах, где в водоем впадают ручьи, речки, обычно образуется наиболее тонкий лед.
- Для одиночных пешеходов лед считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей – 12 см.
- Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости – в туман, метель, сильный снегопад.

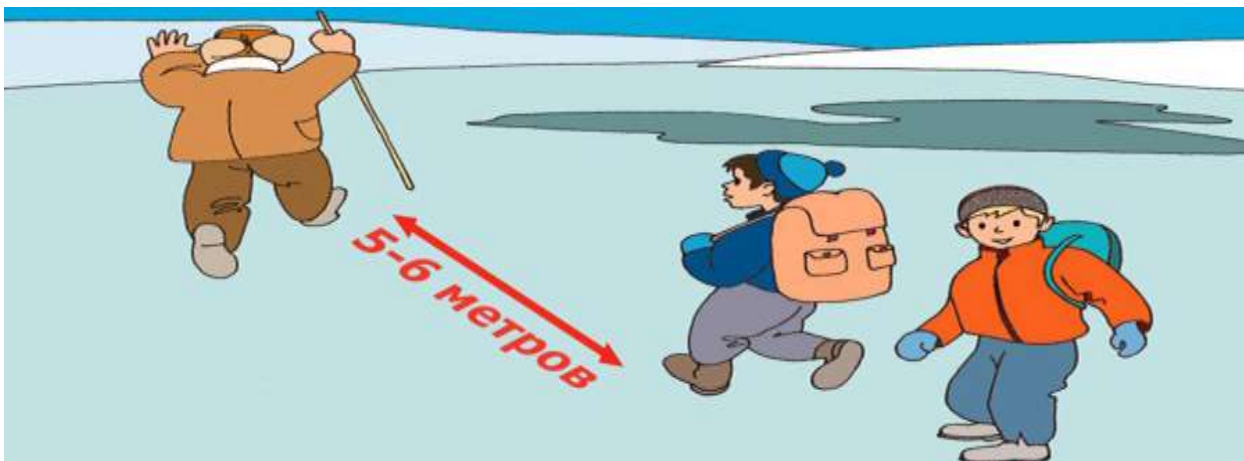
Если Вы провалились под лед:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- Раскиньте руками 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 ногу на лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

Если нужна Ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. 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 полынье 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.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) руками, напоите пострадавшего горячим чаем.

2. Правила передвижения по 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.

Безопасным для перехода пешехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 сантиметров.

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

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

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.

6. Во время рыбной ловли запрещается пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами.

3. Безопасность на льду



Правила поведения на льду:

- перед выходом на лед необходимо убедиться в его прочности, но не ударом ноги;

- используйте 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, прогибание, вода на поверхности льда - немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда;

- не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду;
- исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью;
- не катайтесь на льдинах;
- обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу.

Если вдруг лёд под Вами проломился, как вести себя в данной ситуации:

- не паниковать;
- сбросьте тяжёлые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;
- обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;
- старайтесь не обломать кромку льда, навалитесь на неё грудью, поочерёдно поднимите и вытащите ноги на льдину;
- держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

Если Вам удалось самостоятельно выбраться из воды на лёд, помните, что вставать на ноги и бежать категорически воспрещается, поскольку можно провалиться вновь.

Бывают ситуации, когда самостоятельно выбраться из воды невозможно. Но рядом с Вами оказались люди, способные Вам помочь. Делать это следует очень осторожно и незамедлительно:

- если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить верёвку, или длинную палку, если есть лестница, можно использовать и её;
- обязательно сообщите пострадавшему, что вы идёте на помощь, это придаст ему больше уверенности и сил, а также вселит надежду на спасение;
- для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду;
- для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, верёвку или щит;
- после извлечения из холодной воды необходимо пострадавшего согреть и вызвать скорую помощь.

4. Осторожно, гололед! – меры безопасности для пешехода

Каждый год, с приходом зимы, травматизм возрастает в два раза. Зимний травматизм обусловлен падениями на льду, а также занятиями зимними видами спорта. Зачастую, падения ведут к серьезным последствиям: от легкого сотрясения мозга до открытых переломов.

Соблюдайте меры безопасности при гололеде:

1. Когда на улице скользко, в первую очередь надо позаботиться о подходящей обуви. Носите только удобную нескользящую обувь. Обувь с устойчивым каблуком (не выше 3-4 см), широкой носовой частью, толстой подошвой с четким рельефом - чем он крупнее, тем меньше придется скользить, то, что нужно.
2. Шансы получить травму при быстрой ходьбе резко возрастают, поэтому возьмите за правило выходить из дома раньше, чтобы идти медленно, не спеша. Старайтесь идти, немного наклонившись вперед. Не держите руки в карманах и не обвешивайтесь сумками - рукам нужна свобода движений, чтобы при необходимости вы смогли быстро восстановить равновесие.
3. Учтите, что в сумерках легко поскользнуться даже на ровном месте, не говоря уже о ледяном тротуаре.
4. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо, носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.
5. Не бегите вдогонку уходящего автобуса, вы можете поскользнуться и упасть.

Если почувствовали, что падения не избежать, попытайтесь отбросить все лишнее. Сумки, особенно если в них есть что-то бьющееся, могут только ухудшить ваше положение. В момент падения за считанные секунды постарайтесь максимально напрячь мышцы, чтобы они амортизировали удар, "сгруппироваться", сжаться в комок: подберите руки, втяните голову в плечи.

Если все-таки упали, получили травму, обращайтесь в поликлинику.

Профилактика ДТП в условиях гололеда

Неблагоприятные дорожные условия являются прямой причиной дорожно-транспортных происшествий в 30% случаев, и косвенной - в 70%, требуя от водителей и пешеходов повышенного внимания к мерам собственной безопасности и безупречного соблюдения правил дорожного движения. Гололед становится частой причиной случаев падения и пешеходов вблизи пешеходных переходов, тротуаров. От падения никто не застрахован, а потому надо научиться падать. Поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться. Полезный совет - ходите по гололеду на чуть согнутых в коленях ногах.

Лед бывает разный. Самый скользкий — при температуре около 0°C. При температуре ниже - 20°C он уже не такой скользкий, так как на нем нет воды. Обледенение может быть сплошным на большой протяженности дороги или на небольших участках. Обычно границами гололеда бывают придорожные постройки, поэтому в этих местах следует ожидать изменения состояния поверхности дороги.

Соблюдение необходимых мер безопасности при гололеде и на дороге сохранит Вам жизнь и здоровье!