

Памятка

о поведении зимой

Зимние условия характеризуются в первую очередь длительным воздействием холода на организм, вызывающим переохлаждение или холодовую травму. Чтобы избежать обморожения, в холодное время нужно позаботиться о теплой, удобной одежде и обуви. Мокрая одежда, тесная обувь, длительное пребывание на холоде увеличивают риск обморожения.

При совершении прогулок и туристских походов необходимо правильно рассчитать свои силы, собраться группой, сообщить родным и близким о маршруте похода и сроке возвращения. Если туристский маршрут имеет категорию сложности, в обязательном порядке участники должны зарегистрироваться в спасательной службе и застраховаться в страховой компании.

В случае невозвращения из похода в планируемый срок необходимо сообщить об этом в спасательную службу для организации поиска и спасения людей.

Первую помощь при обморожении желательно оказывать в теплом помещении (в укрытии) и в следующем порядке:

- снять одежду и обувь;
- обе руки и ноги (даже если одна из них не пострадала) согревать в воде с температурой 20 – 22 °С, постепенно повышая её до 40 °С в течение 20 – 30 минут;
- массировать обмороженную конечность снизу вверх, когда обмороженная часть порозовеет и станет теплой, вытереть ее и укутать пострадавшего;
- дать горячее питье;
- обратиться в медицинское учреждение.

Растирать варежкой или снегом обмороженные места ни в коем случае нельзя – через микротрещины можно занести инфекцию.

Памятка

о поведении на льду

При нахождении на льду реки или водоема надо соблюдать особую осторожность. Допускается выход человека на лед при его толщине более 10 см. Машина может передвигаться по льду только на оборудованных ледовых переправах.

При растрескивании льда, появлении влаги надо немедленно возвращаться на берег, не торопясь и соблюдая осторожность.

Необходимо запомнить:

- никогда не ходить по льду в одиночку;
- обходить участки, покрытые толстым слоем снега, потому что под снегом лед тоньше, непрочен он и у камыша;
- особенно осторожно надо спускаться на лед с берега – здесь лед часто бывает более тонким;
- особенно опасен лед во время оттепели.

Если Вы провалились в полынь, не паникуйте. Необходимо широко раскинуть руки по поверхности льда и попытаться удержаться от погружения в воду с головой. Стараясь не обламывать кромку полыни, осторожно, без резких движений, выбирайтесь на лед в ту сторону, откуда пришли, наползая грудью на лед и поочередно вытаскивая ноги. Главное – постепенно увеличивать площадь опоры тела. Выбравшись, откатитесь от края полыни и ползите к берегу по дороге, которой пришли, там прочность льда проверена вами. Становитесь на ноги и бежать, чтобы согреться, можно только тогда, когда вы будете на суше. Постарайтесь как можно быстрее оказаться в тепле.

Если под лед провалился другой человек, крикните ему, что идете на помощь. Позовите на подмогу людей, возьмите веревку (шарф, ремень) или шест (лыжу, палку, доску) и ползком подбирайтесь к полынье. Бросать тонущему связанные ремни, палки, доски нужно с расстояния 3-4 метров от края полыни. Ближе подходить нельзя. Безопаснее продвигаться по льду, лежа на широкой доске, которая к чему-нибудь привязана у берега.

Первая помощь человеку, длительное время пробывшему в холодной воде, заключается в следующем:

- обеспечить общее согревание (доставить в теплое помещение, растереть тело, напоить горячим сладким чаем);
- обратиться в медицинское учреждение.