

**Главное управление
МЧС России по Ленинградской области**

**Государственная инспекция по маломерным судам
МЧС России по Ленинградской области**

ЗНАЙ! СОБЛЮДАЙ! НЕ ЗАБЫВАЙ!

ПАМЯТКА

О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ



2014 год

Урок безопасности для детей

Дорогие ребята!

САМОЕ ГЛАВНОЕ И ВАЖНОЕ ПРАВИЛО: Помните - на льду Вас поджидает множество опасностей! Никогда не ходите по льду одни, без сопровождения взрослых.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: Избегайте мест, где лед может быть тонким.

ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ ДОЛЖЕН КАЖДЫЙ: БЕЗОПАСНОСТЬ - ЭТО ВАЖНО!

Каждый ребенок знает с пеленок,

В начале зимы лед еще тонок!

Запомните правила эти,

Будьте осторожны, дети!

ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ



Если ты сам вызываешь одну из служб, то запомни алгоритм того, что нужно говорить:

- что случилось;
- с кем это случилось;
- где это случилось (адрес называй четко и разборчиво);
- сообщи свое имя и фамилию.

Не забывай, что вызов экстренных служб – это не игрушки, нельзя баловаться, обманывать операторов. Последствия ложного звонка могут быть очень серьезными: мало того, что тебя накажут, а твоим родителям придется выплачивать **штраф**, но главное, что в это время (пока специальные службы будут реагировать на твой обман) где-то могут пострадать люди, которым действительно требуется помощь.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

1. Прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности. Прежде чем начать передвижение по льду, надо наметить безопасный маршрут и проверить прочность льда пешней или другим предметом. Никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги!!!
2. Особенно осторожно надо спускаться с берега: лёд может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух.
3. Выходя на лед, обследуйте (прощупайте) его впереди себя пешней. Лед, который пробивается пешней с одного удара – опасен.
4. Используйте найденные тропы по льду; при их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места.
5. В случае появления признаков непрочности льда: треск, прогибание, вода на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег. Идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда;
6. Не допускайте скопления людей в одном месте на льду. При передвижении по льду группой необходимо соблюдать дистанцию 5-6 метров.
7. Опасно ходить по льду, покрытому снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова).
8. Не катайтесь на льдинах, обходите проруби, полыньи, перекаты.
9. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.
10. На тонкий, неокрепший лед выходить нельзя. Случайно попав на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
11. Будьте особенно осторожны при переходе реки ниже плотины. Там состояние льда меняется быстро, и иногда уже через 2-3 часа бывает нельзя вернуться обратно по своему следу;
12. Не становитесь на льдины, отколовшиеся от ледяного поля: они могут внезапно перевернуться под ногами.

ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД НЕОБХОДИМО:

1. Не паниковать, сбросить тяжелые вещи, держаться на плаву, звать на помощь;
2. Опереться на край льдины широко расставленными руками, навалиться на нее грудью, поочередно поднять, вытащив ноги на льдину;
3. В неглубоком водоеме резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед;
4. Передвигаться по дну к берегу, проламывая перед собой лед.

Чтобы помочь пострадавшему выбраться на берег нужно:

1. Бросить пострадавшему веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу;
2. Сообщить пострадавшему криком, что идете к нему на помощь;
3. Можно взять длинный шест за оба конца, сориентировать его середину над пострадавшим и вытащить его из воды;
4. Можно подползти к пострадавшему (но не край пролома) и подать ему руку.

Какой лед можно считать прочным?

- Для одиноких пешеходов - 5 см;
- Для группы людей - 7 см;
- Для устройства катков - 25 см.

Прочность льда можно определить визуально:

- Лед голубого цвета – прочный,
- Лед белого цвета – прочность в 2 раза меньше.
- Серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед обычно ноздреватый и пористый - ненадежен.

ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД



1. При провале под лёд, первое, что должен сделать пострадавший – попытаться освободиться от верхней одежды и обуви, а затем самостоятельно попробовать выбраться из провала на твёрдый лёд.
2. Не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда, которая будет все больше и больше обламываться. Следует спокойно опереться локтями об лед, перевести тело в горизонтальное положение так, чтобы ноги были у поверхности воды, затем ближнюю к кромке ногу следует осторожно вынести на лед и после этого, поворачиваясь на спину, выбраться из пролома
3. Выбравшись из пролома, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда шел (и где прочность льда, таким образом, проверена). Несмотря на то, что сырость и холод толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Ну, а там уж не останавливайтесь, пока не окажитесь в тепле.

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ ПОД ЛЕД.

- немедленно крикните ему, что идете на помощь;

- приближайтесь к полынье ползком, широко расставляя ноги и руки;
- подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и, отталкиваясь руками, двигайтесь к пострадавшему;
- не подползайте к самому краю полыньи, иначе и сами окажетесь в воде;
- ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;
- бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
- подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь в безопасном направлении;
- действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз;
- доставив пострадавшего в безопасное место, ему необходимо срочно снять одежду, отжать ее и быстро одеть (если нет сменной, сухой);
 - укутайте пострадавшего полиэтиленом или другим не пропускающим воздуха материалом (происходит эффект парника);
 - Пострадавшего необходимо как можно быстрее отправить в помещение.
 - Нужно снять мокрую одежду и переодеться в сухую. Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - слабость, сонливость, его нужно нести в помещение. В таких случаях очень полезна теплая ванна, температура воды - 37-38 градусов.
 - Если у пострадавшего резко ослаблено дыхание, сделайте искусственное.
 - Чтобы восстановить кровообращение, тело нужно растереть фланелью или чисто вымытыми руками, смачивая их разведенным спиртом или водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.
 - После этого уложите пострадавшего в постель и напоите горячим питьем и ни в коем случае - спиртным. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.
 - Если несчастный случай произошел вдали от жилья, помощь нужно оказать на месте: поделиться сухой одеждой и срочно доставить в помещение. Если это сделать нельзя разведите костер и окажите максимальную помощь.
 - Организм человека, провалившегося под лед, попадает в стрессовую ситуацию и как следствие, от резкого холода происходит сокращение мышц груди и живота, вызывая выдох, а затем вдох. Этот непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если голова находится под водой, человек захлебывается. При попадании в холодную воду усиливается сердечная деятельность, растет артериальное давление. Максимальное пребывание среднестатистического человека в воде при температуре +2, +3С составляет не более 15 минут. Пребывание в ледяной воде в течение 1/2-1 часа смертельно опасно.

ТОНКИЙ ЛЕД ОПАСНОСТЬ НЕСЕТ!

За 12 месяцев 2007 года на водоемах Ленинградской области погибло 225 человек, 24 из которых ушли из жизни, провалившись под лед во время зимней рыбалки. Каждый год ГИМС МЧС России по Ленинградской области предупреждает население об опасности выхода на лед, однако статистика погибших остается неутешительной.



Зимняя рыбалка – один из наиболее любимых и массовых видов отдыха любителей рыбалки Ленинградской области. Как никакое другое это занятие сочетает в себе спорт и отдых, азарт и спокойствие. Не последнее место для многих занимает и возможность вспомнить впоследствии успехи на рыбной ловле. И, конечно, ни с чем несравнимое удовольствие доставляет встреча с природой и отдых от городской суеты.

Но, отправляясь на зимнюю рыбалку, необходимо знать и строго соблюдать меры безопасности на льду водоемов. Их невыполнение приводит к несчастным случаям, а порой и к гибели.

Уважаемые жители Ленинградской области, уважаемые гости, пожалуйста, не пренебрегайте правилами поведения на водоемах! На льду Вас могут подстеречь всевозможные опасности, которые нужно уметь предвидеть. Только Ваша личная безответственность приводит

к трагическим последствиям.

ПОМНИТЕ!

- Чем дальше Вы отошли от берега, тем тоньше лед. На больших глубинах лед тоньше и опаснее, на малых – прочнее.
- Нельзя подходить близко к затопленным кустам, камышам и другим прибрежным растениям – они уменьшают прочность льда.
- Ни в коем случае не ходите на зимнюю рыбалку в одиночку – выходить на лед надо группой вместе с опытными рыбаками.
- Категорически запрещается выезжать на лед автотранспорту, это может привести к трагедии.
- Выходя на зимнюю рыбалку, возьмите с собой полностью заряженный мобильный (сотовый) телефон.
- Позаботьтесь о собственной безопасности – наденьте спасательный жилет. Он легкий, не стесняет движений. В нем Вам будет теплее и безопаснее!

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОТ БЫВАЛЫХ ЛАДОЖСКИХ РЫБАКОВ.

- Не собирайтесь «в кучу» и не пробивайте рядом с более везучим собратом много лунок. Ваш улов больше не станет, а вот вероятность окунуться в холодную воду значительно возрастет.
- Не ловите рыбу вблизи промоин и на краю установившегося ледового покрова. Какой бы хороший клев там ни был, но жизнь все-таки дороже!
- Опытный рыбак всегда возьмет с собой прочную веревку длиной 10-15 метров для того, чтобы оказать помощь тому, кто нарушает правила безопасности и не прислушивается к мудрым советам.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

При усилении заморозков на водоемах образуется первый ледовый покров, привлекающий самых нетерпеливых опробовать его прочность.

Для того чтобы первая попытка выхода на лёд не оказалась последней, требуется соблюдать элементарные меры предосторожности на водных объектах:

- безопасным для перехода является лед толщиной не менее 7 сантиметров;
- категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги, вы можете провалиться там, где стоите;
- перед началом движения по льду следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью длинной палки. Если он непрочен, прекратите движение и возвращайтесь, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда;
- при переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди;
- во время движения по льду следует обращать внимание на поверхность льда, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега;
- особую осторожность проявляйте там, где быстрое течение, родники, ключи, а также в местах впадения ручьев и рек в озеро. Не выходите на лед, если на берегу водоема расположены промышленные предприятия, сбрасывающие сточные воды;
- лучше всего двигаться по льду на лыжах, но их крепления держать отстегнутыми, а петли лыжных палок снятыми с кистей рук. Если имеются рюкзаки, ранец или рыболовный ящик необходимо взять его на одно плечо;

ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД:

- широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
- постарайтесь перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед;
- без резких движений старайтесь выбираться на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги широко их расставив;
- выбравшись из полыньи, отползайте в ту сторону, откуда шли;
- в любом случае громко кричите и зовите на помощь

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ ПОД ЛЕД?

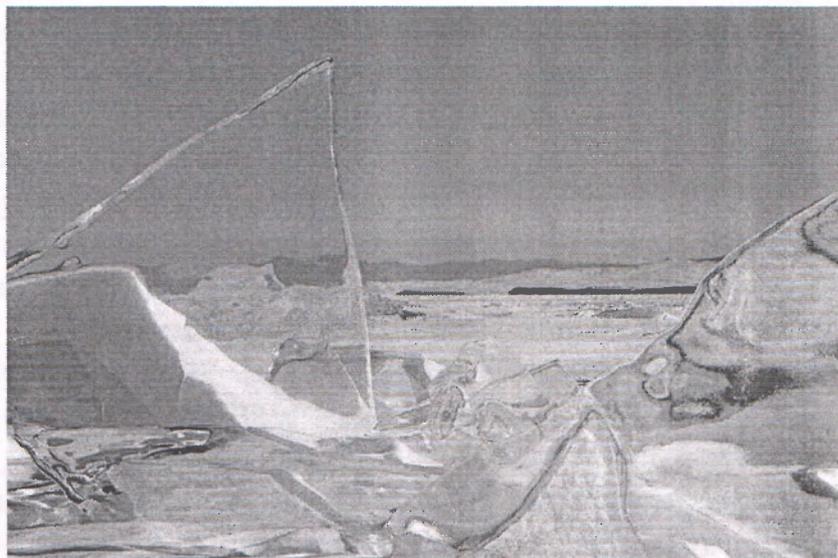


- немедленно крикните ему, что идете на помощь;
- приближайтесь к полынье ползком, широко расставляя ноги и руки;
- подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и отталкиваясь руками двигайтесь к пострадавшему;
- не подползайте к самому краю полыньи, иначе и сами окажетесь в воде;
- ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;
- бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
- подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь в безопасном направлении
- действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз;

- доставив пострадавшего в безопасное место ему необходимо срочно снять одежду, выжать ее и быстро одеть (если нет сменной, сухой). Укутайте пострадавшего полиэтиленом или другим не пропускающим воздуха материалом (происходит эффект парника);
- как можно быстрее постарайтесь доставить его в теплое место, укрыть и напоить горячим чаем;
- постарайтесь пострадавшего сразу направить в ближайшее медицинское учреждение.

Материал подготовлен отделом ГИМС МЧС России по Ленинградской области

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТОНКОМ ЛЬДУ



Некоторые опасности, как бы дозревают к сезону, у них свой срок. Лед подводит нас осенью и весной.

Если Вы провалились на льду реки или озера, нужно широко раскинуть руки по кромкам льда и удержаться от погружения с головой. Действуйте решительно и не мешайте себе страхом, тысячи людей проваливались до вас и спаслись. Стараясь не обламывать кромку, без резких движений нужно выбираться на лёд, наползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги. Главная тактика здесь - создать для своего тела наибольшую площадь опоры. Выбравшись из пролома, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда шел (и где прочность льда, таким образом, проверена). Несмотря на то, что сырость и холод толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Ну а там уж не останавливайтесь, пока не окажитесь в тепле.

Если на ваших глазах провалился на льду человек, немедленно крикните, что идёте на помощь. Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если вы можете подложить под себя лыжи, доску, фанеру - увеличить площадь опоры - и ползти на них.

К самому краю подползать нельзя, иначе в воде окажутся уже двое. В идеальной ситуации, не доползая до полыньи, пострадавшему нужно протянуть спасательную лестницу (с веревочной петлёй) длиной 8 метров, шириной 50- 70 сантиметров, спасательный шест (тоже с петлёй), конец Александрова и т. д. К сожалению, идеальных экстремальных ситуаций не бывает. Поэтому надо вспомнить один из законов школы выживания: у каждого предмета, кроме качества, для которых он создан, есть множество других - в том числе и свойства инструмента защиты.

Ремни или шарфы, любая доска или жердь, санки, лыжи помогут спасти человека. Бросать связанные ремни или шарфы, доски надо за 3- 4 метра. Поползть к самой полынье, повторяю, недопустимо. Лучше, если вы не один. Тогда двое- трое людей, взяв друг друга за ноги, ложатся на лёд цепочкой и двигаются к пролому. Действовать всё это время надо

решительно и скоро: пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.

Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лёд и ползком выбираться из опасной зоны. Затем его надо укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в тёплое место, растереть, переодеть в сухое и напоить чаем.

Какой лёд можно считать безопасным?

Для одиночного пешехода - зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 сантиметров. Для устройства катка - не менее 10-12 сантиметров (массовое катание – 25 сантиметров). Массовая пешая переправа может быть организована при толщине льда не менее 15 сантиметров.

Чтобы измерить толщину льда, надо пробить лунки по сторонам переправы (рекомендуемое расстояние между ними 5 метров) и промерить их. Надо иметь ввиду, что лед состоит из двух слоёв: верхнего (мутного) и нижнего (прозрачного и прочного). Измерить точную толщину можно, лишь очистив сначала верхний (мутный) слой от снегового совсем уже непрочного льда. Разумеется, на лыжах переходить реку или озеро значительно безопаснее, чем пешком, но и здесь есть свои тонкости. Прежде всего, надо поискать, нет ли уже проложенной лыжни. Если нет и вам придётся идти по целине, крепления лыж надо отстегнуть (чтобы, в крайнем случае быстро от них избавиться), а палки держать в руках, не накинув петли на кисти. Рюкзак рекомендуется повесить лишь на одно плечо, а лучше волочить на верёвке на 2- 3 метра позади. Если вы идёте в группе, расстояние между лыжниками (да и пешеходами) не стоит сокращать менее чем на 5 метров.

На реках любителям подлёдного лова многолетний опыт не самых удачливых рыбаков диктует обязательные правила:

- не пробивать рядом много лунок;
- не собираться большими группами в одном месте;
- нельзя пробивать лунки на переправах;
- не стоит ловить рыбу у промоин, какой бы клёв там не был;
- надо всегда иметь под рукой прочную верёвку 12 - 15 метров

И лыжнику, и рыболову, и любому, кто решил пройти по льду, ещё на берегу не будет лишним потратить две минуты на своеобразное изучение географии замерзшей реки или озера. Для начала постарайтесь заметить тропу или следы. Если их нет, наметьте ещё с берега свой маршрут и возьмите с собой крепкую палку- пешню для того, чтобы проверять прочность льда.

Заранее посмотрите, нет ли подозрительных мест. Лёд может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики). Тонкий или рыхлый лёд вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лёд. Следует обойти площадки, покрытые толстым слоем снега: под снегом лёд всегда тоньше. Тоньше лёд и там, где бьют ключи, где быстрое течение или впадает в реку ручей.

Особенно осторожно надо спускаться с берега: лёд может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



**НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ !
НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГАМИ !
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ , ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ
В ЛЮБУЮ МИНУТУ К ОПАСНОСТИ !**



**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ !
ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИИ , ТРЕЩИНЫ
ИЛИ ЛУНКИ !**



**ВНИМАНИЕ ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ
МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.**



**ОСТОРОЖНО ! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ
СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ СЛАБЫЙ ЛЕД !**



**ВНИМАНИЕ ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД И
ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ
БЕГИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ !
ПЛАВНО ЛОЖИТЕСЬ НА ЛЕД И ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ
В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО !**



**ПОМНИТЕ ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ
ПОПАВШИМ В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ЗОНЕ
РАЗРЕШЕННОГО ПЕРЕХОДА !**

Авторы:
Силонский Е. Н.
Макаров В. В.
Максименков Г. И.



СОВЕТЫ ЛЮБИТЕЛЯМ ЗИМНЕЙ РЫБАЛКИ



ВО ВРЕМЯ ЗИМНЕЙ РЫБАЛКИ ДУМАЙТЕ ПРЕЖДЕ ВСЕГО О БЕЗОПАСНОСТИ И ТОЛЬКО ПОТОМ ОБ УЛОВЕ!



ПЕРЕДВИГАЯСЬ ПО ЛЬДУ БУДЬТЕ ВСЕГДА ГОТОВЫ НЕМЕДЛЕННО ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ГРУЗА!



ВСЕГДА ИМЕЙТЕ ПОД РУКОЙ ВЕРЕВКУ 12-15 МЕТРОВ. ДЕРЖИТЕ РЯДОМ С ЛУНКОЙ ДОСКУ ИЛИ БОЛЬШУЮ ВЕТКУ.



ОСТОРОЖНО! ЛЕД МЕЖДУ ОСТРОВАМИ И ГЛЕСАМИ ОПАСЕН ВСЕГДА! НЕ ЛОВИТЕ РЫБУ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА, КАКОГО БЫ КЛЕВА ТАМ НЕ БЫЛО.



ПРИ КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОХОДИТЕ ОПАСНЫЕ МЕСТА ТОЛЬКО СО СТРАХОВКОЙ! ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ СКОльзяЩИМ ШАГОМ!



НЕ ПРЫГАЙТЕ НА ОТОРВАВШУЮСЯ ЛЬДИНУ. ОНА МОЖЕТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕБЕРНУТЬСЯ.

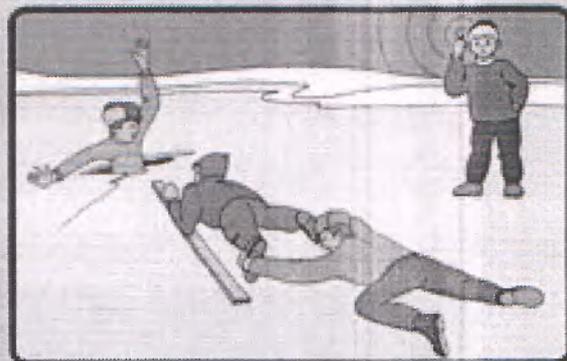
Авторы:
Филошкин Е. И.
Макаров В. В.
Александров Г. И.



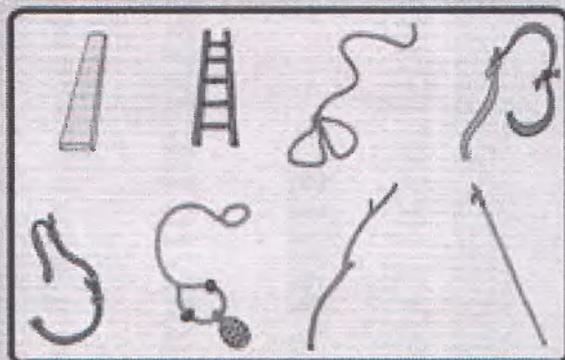
ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ



НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ И НЕ КРИЧИТЕ, НЕ ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ, БЕРЕГИТЕ СИЛЫ! НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ РУКАМИ. ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ ЕЩЕ.



ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО. ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО. ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С РАССТОЯНИЯ 3-4 МЕТРА.



СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

ДОСКА
ЛЕСТНИЦА
ВЕРЕВКА С ЛЕЗВИЕМ НА КОНЦАХ
СВЯЗАННЫЕ ШАРФЫ

СВЯЗАННЫЕ РЕМНИ
КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА
БОЛЬШАЯ ВЕТКА
ЗАГУС



ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ. РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».



ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРОРУБИ СНИМИТЕ, ТЩАТЕЛЬНО ОТОЖМИТЕ И СНОВА НАДЕНЬТЕ ОДЕЖДУ. БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ ПУНКТУ. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ».



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ. ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ - ПОКРАСИВШИЕСЯ КОЖИ И ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ПОСЛЕДНЕМ УЧАСТКЕ. СОВЕТ - ПЛАВНО РАСТЫРАЙ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТОК РУКОН ИДИТЕ ДОМОМ. СЯГОМ НЕ РАСТЫРАТЬ! ПРИЗНАКИ ЗАМЕРЗАНИЯ - ОЗНОБ, ВЯЛОСТЬ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ТЯГА К СОНУ. СОВЕТ - ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГОМ С НИМИ ДОМОМ.

Авторы:
Филоненко Е. Н.
Макаров В. В.
Масленников Г. И.