|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПАМЯТКА** | big_781124 | **НАСЕЛЕНИЮ** |
| **БЕЗОПАСНЫЙ ЛЕД** |
| Прежде всего, следует помнить, что переходить и переезжать водоемы на автомобилях можно только на специально оборудованных ледовых переправах. Переправы оборудованы спасательными средствами, там регулярно замеряется толщина льда и температура воздуха, нередко лед и специально «наращивают», для увеличения его толщины. Помните! Лед коварен, и не терпит панибратства! |  |
| ЧТО ДЕЛАТЬ, если вам НУЖНО ПЕРЕЙТИ РЕКУ, но ледовых переправ поблизости нет? |
| * Прежде всего, нужно знать, как выглядит прочный лед. Прочный лед прозрачного цвета, может иметь синеватый или зеленоватый оттенок, без трещин и воздушных пузырьков. Минимальная толщина льда для пешего перехода – 10-12 см. ПОМНИТЕ! Лед желтый, непрозрачный или молочного цвета – ОПАСЕН! Таким лед становится при оттепелях, или образовался из слежавшегося снега, и ломается под человеком без потрескивания.
* Проверять прочность льда перед собой следует палкой или пешней, ни в коем случае не ударами ног.
* Расстояние между идущими людьми должно быть не менее 3-х метров.
* Крепления лыж должны быть отстегнуты, рюкзак повесить на одно плечо, чтобы при необходимости быстро избавиться от этих предметов.
* Если вы видите трещины или слышите треск, следует вернуться по своим следам скользящим шагом.
 |
| где лед ОСОБЕННО НЕПРОЧЕН? |
| * Вблизи вмерзших предметов – травы, деревьев, кустов, досок и пр.
* В местах сброса стоковых вод фабрик и заводов.
* У обрывистых берегов, в изгибах и излучинах рек, в местах быстрого течения.
* Особенно ОПАСНЫ полыньи, проталины, промоины.
* Также следует избегать мест подледного лова – лунки могут достигать метра в диаметре. Часто рыболовы не огораживают их, и не ставят никаких опознавательных знаков. Лунку затянет тонким льдом, запорошит снегом, можно не заметить ее и провалиться.
 |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Безимени-1 |  |
| У человека, провалившегося под лед и угодившего в ледяную воду, может возникнуть шок от резкого холода и страха. Поэтому, прежде всего, **не стоит поддаваться панике**, и направить все свои силы на спасение. | Рисунок1 |
| Рисунок2 | Следует держать голову над водой, чтобы течение не увлекло вас под лед. По возможности, сбросьте тяжелые вещи – рюкзак, сумку, рыболовный ящик и пр. Не пытайтесь резко выпрыгнуть на лед, от этого кромка снова может проломиться. |
| После того, как вы выбрались из воды, добирайтесь до берега, перекатываясь или ползком. Возвращаться нужно в ту же сторону, откуда вы пришли – там лед уже проверен вашим весом. Не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле, или не смените одежду. | Рисунок3 |
|  |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  | Помните! Человек, который побывал в ледяной воде, не должен согреваться резко – **ни в коем случае не пытайтесь отогреться в горячей ванне, или употреблять алкоголь** – сердце и сосуды попросту могут не выдержать такой нагрузки. Следует снять одежду, завернуться в плед, одеяло, мелкими глотками пить теплый чай, морс. При необходимости вызовите спасательные службы. |

 |
| **ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ –01(С МОБИЛЬНОГО –112)** |

|  |  |
| --- | --- |
| images |  |
| Сердечно-легочная реанимация(**СЛР**) – неотложная медицинская процедура, направленная на восстановление жизнедеятельности организма, и выведение его из состояния клинической смерти. Включает в себя **искусственную вентиляцию легких (искусственное дыхание)** и **компрессии грудной клетки (непрямой массаж сердца)**. **Показания к проведению СЛР – отсутствие дыхания, сознания и пульса.** |
| 1. Устранить угрожающие факторы.
2. Проверить наличие сознания у пострадавшего.
3. При отсутствии признаков сознания необходимо проверить наличие дыхания.
4. При отсутствии дыхания участник оказания первой помощи организует вызов скорой помощи и приступает к **компрессиям грудной клетки:**
 |
| Основание ладони помещается на середину грудной клетки пострадавшего, кисти рук берутся в замок, руки выпрямлены. Компрессии грудной клетки осуществляются на твердой ровной поверхности на глубину 5-6 см, с частотой 100 в минуту.  | **Kép5** |
| 1. После проведения компрессий необходимо осуществлять вдохи **искусственной вентиляции легких:**
 |
| 1319779743_12зажмите нос пострадавшего двумя пальцами, и силой выполните выдох в его дыхательные пути в течение 1 секунды. Ориентиром достаточного объема вдуваемого воздуха является подъем грудной клетки. |
| 1. Далее следует продолжить реанимационные мероприятия, чередуя 30 компрессий грудной клетки с 2-мя вдохами искусственной вентиляции легких, до появления признаков жизни – дыхания и пульса, или до приезда скорой помощи.
 |
| **ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ –01(С МОБИЛЬНОГО –112)** |