

*3. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.*



**В случае  
возникновения  
непредвиденной  
ситуации звоните в  
службу спасения по  
телефону «101» или  
«112»!**

**МБУ "ГБИЦ"**



**Осторожно,  
тонкий лед!**

**2023 г.**



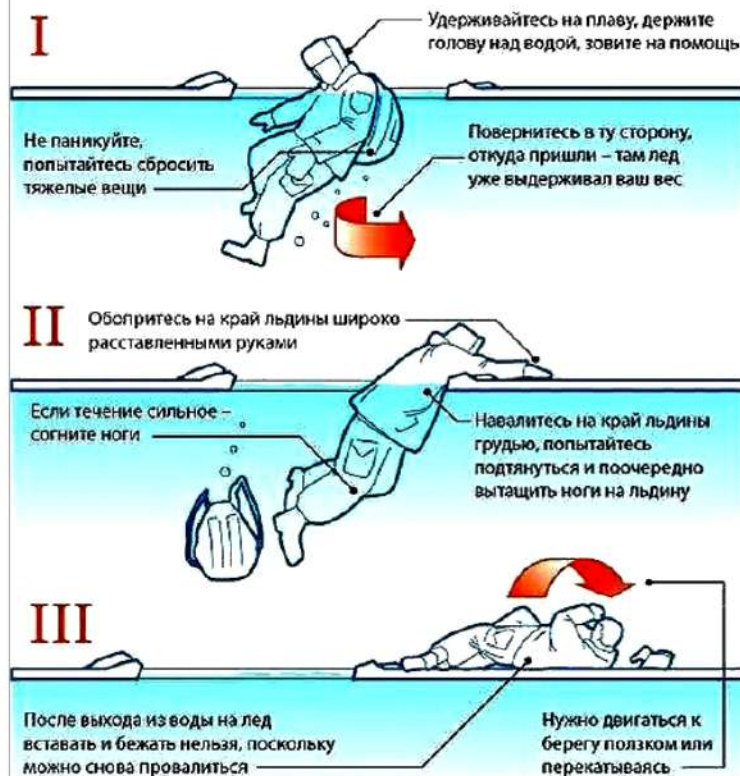
НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО ВЕСЕННИЙ ЛЕД ОЧЕНЬ КОВАРЕН, СОЛНЦЕ И ТУМАН ЗАДОЛГО ДО ВСКРЫТИЯ ВОДОЕМОВ ДЕЛАЮТ ЕГО ПОРИСТЫМ, РЫХЛЫМ, ХОТЯ ВНЕШНЕ ОН ВЫГЛЯДИТ КРЕПКИМ. ТАКОЙ ЛЕД НЕ СПОСОБЕН ВЫДЕРЖАТЬ ВЕС ЧЕЛОВЕКА, НЕ ГОВОРЯ УЖЕ О ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВАХ.

## НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- НЕЛЬЗЯ ВЫХОДИТЬ НА ВОДОЕМЫ ПРИ ОБРАЗОВАНИИ ЛЕДЯНЫХ ЗАТОРОВ;
- НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НЕ САНКЦИОНИРОВАННЫМИ ПЕРЕХОДАМИ ПО ЛЬДУ. ОПАСНО НАХОДИТЬСЯ НА ВЕСЕННЕМ ЛЬДУ ВОДОХРАНИЛИЩ;
- ПЕРЕХОДИТЬ ВОДОЕМЫ ВЕСНОЙ СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ. ОСОБЕННО НЕДОПУСТИМЫ ИГРЫ НА ЛЬДУ В ПЕРИОД ВСКРЫТИЯ РЕК;
- ТОЛЩИНА ЛЬДА ДОЛЖНА БЫТЬ ДЛЯ ОДИНОКИХ ПЕШЕХОДОВ НЕ МЕНЕЕ 5 СМ, ДЛЯ ГРУПП ЛЮДЕЙ - НЕ МЕНЕЕ 7 СМ;
- ПЕРЕХОДИТЬ ВОДОЕМЫ ВЕСНОЙ СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ;
- ВО ВРЕМЯ ПАВОДКА И ЛЕДОХОДА ОПАСНО НАХОДИТЬСЯ НА ОБРЫВИСТОМ БЕРЕГУ, ТАК КАК БЫСТРОЕ ТЕЧЕНИЕ ВОДЫ ПОДМЫВАЕТ И РУШИТ ЕГО.

## Что делать, если вы провалились под лед

Если лед проломился, и вы оказались в воде:



## Как помочь человеку, оказавшемуся в воде

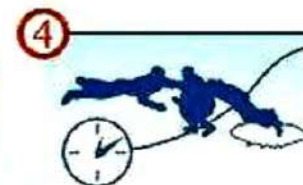


Крикните пострадавшему, что идете к нему на помощь, вызовите службу спасения (с любого мобильного телефона, даже с неработающей SIM картой)

Если человек провалился недалеко от берега, можно бросить ему веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу



Попробуйте аккуратно подползти к пострадавшему, подать руку и вытащить за одежду. Помогать пострадавшему могут одновременно несколько человек, не подползая на край пролома, держа друг друга за ноги



Действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может утонуть



После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно согреть

## Отогревание пострадавшего

1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогреты в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

