



Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск»
напоминает населению:

Что делать, если вы провалились под лед

ЕСЛИ ЛЕД ПРОВАЛИЛСЯ, И ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ВОДЕ:

I

Не паникуйте, попробуйте сбросить тяжелые вещи.



Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь.

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли - там лед уже выдерживал ваш вес.

II

Обопритесь на край льдины широко расставленными руками.

Если течение сильное, согните ноги.



Навалитесь на край льдины грудью, попытайтесь подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину.

III

После выхода из воды на лед вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться.



Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываться.

КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, ОКАЗАВШЕМУСЯ В ВОДЕ:

1



Кричите пострадавшему, что идете на помощь, вызовите спасателей «101».

2



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

3



Попробуйте аккуратно подползти к пострадавшему, подать руку и вытащить за одежду. Помогать могут одновременно несколько человек.

4



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

5



После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно срочно согреть.

Служба спасения - "112"



Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск» напоминает населению:

Правила купания в проруби в Крещение



Рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек

Окунаясь можно только в присутствии представителей служб спасения и медицинских работников



Разогрейте тело, сделайте разминку

Подходите к проруби в удобной, нескользящей и легко снимаемой обуви



Лучше не окунайтесь с головой, чтобы избежать сужения сосудов головного мозга



Не находите в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма



Чтобы не примерзнуть к поручню рукой, при выходе используйте в качестве прокладки между поручнем и рукой сухое полотенце или горсть снега



После окупания разотритесь махровым полотенцем, наденьте сухую одежду



Выпейте горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов



Купание в проруби противопоказано при заболеваниях органов дыхания, центральной и периферической нервной системы, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, воспалительных заболеваниях носоглотки, сердечно-сосудистых, кожно-венерических болезнях, заболеваниях эндокринной системы



Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск»
напоминает населению:

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КРЕЩЕНСКОМ КУПАНИИ



При себе нужно иметь:

- Сланцы или тапочки
- Теплый халат с капюшоном
- Туристический коврик
- Термос с чаем

Запрещается

- Купание без представителей служб спасения и мед. работников
- Купание детей без присмотра взрослых
- Нырять в воду непосредственно со льда
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- Нырять в прорубь вперед головой

Рекомендуется

- Перед купанием разогреть тело, сделать разминку
- Находиться в проруби не более одной минуты
- После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду
- После купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав

Противопоказания

- Воспалительные заболевания носоглотки
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Кожно-венерические заболевания



Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск»
напоминает населению:

Что делать, если вы провалились под лёд:

I

Не паникуйте,
попытайтесь
сбросить тяжелые
вещи.



Удерживайтесь на плаву,
держите голову над водой,
зовите на помощь.

Повернитесь в ту
сторону, откуда пришли
- там лёд уже
выдерживал ваш вес.

II

Обопритесь на край льдины
широко расставленными
руками.



Если течение
сильное,
согните ноги.

Навалитесь на край льдины
грудью, попытайтесь
подтянуться и поочередно
вытащить ноги на льдину.

III

После выхода из воды на лёд
вставать и бежать нельзя,
поскольку можно снова
провалиться.



Нужно двигаться
к берегу ползком
или перекатываться.



Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск»
напоминает населению:

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



**Не выходите на лед в одиночку!
Не проверяйте прочность льда ногами!
Будьте внимательны, осторожны и
готовы к опасности!**



**Будьте осторожны!
Под снегом могут быть полыни,
трещины и лунки!**



**Внимание!
В таких местах могут быть глубокие
трещины и разломы!**



**Осторожно!
В таких местах даже после сильных
морозов слабый лед!**



**Внимание! Если под вами затрещал
лед и появились трещины, не
пугайтесь и не бегите от опасности!
Плавнo ложитесь на лед и
перекатывайтесь в безопасное
место.**



**Помните! Быстрое оказание
помощи попавшим в беду
возможно только в зоне
разрешенного перехода**



Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск»
напоминает населению:

Что делать, если кто-то провалился под лёд:



Крикните пострадавшему, что идёте на помощь, вызовите спасателей «101».



Если человек провалился недалеко от берега, можно подать ему палку, доску, или кинуть веревку, шарф.



Аккуратно подползите к пострадавшему, подайте руку или вытащите за одежду. Помогать могут несколько человек одновременно.



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



После извлечения пострадавшего из ледяной воды, его нужно срочно согреть.



Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск»
напоминает населению:

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



**Опасно выходить
на лед в одиночку!**



Внимание!
В таких местах под снегом
могут быть глубокие трещины
и разломы.



Если под вами затрещал лед
и появились трещины не пугайтесь
и не бегите от опасности!
Плавнo ложитесь на лед и перека-
тывайтесь в безопасное место!



Будьте осторожны!
Под снегом могут быть полыньи,
трещины или лунки!



Осторожно!
В этих местах даже в сильный
мороз тонкий лед!



Помните!
Быстрое оказание помощи
попавшему в беду возможно только
в зоне разрешенного перехода!