

## ПАМЯТКА БЕЗОПАСНЫЙ ЛЕД

Ледостав на водоёмах омской области происходит в ноябре месяце. Выход на лёд человека с грузом возможен, если толщина льда достигла 10 см. Если во время оттепели сверху льда появилась вода, значит прочность льда уменьшилась в 2-3 раза. Из-за потепления начинается подвижка льда, образуются трещины.

Человек, попав в холодную воду полыньи, выдерживает от 4 до 10 минут, затем наступают судороги мышц и паралич дыхания. Несчастные случаи проваливания под лёд происходят при переходе водоёмов по льду и во время зимней рыбалки.

Необходимо быть внимательным и без особой необходимости не выходить на лёд, особенно в период ледостава и ледохода. Нельзя выходить на лёд в одиночку и в тёмное время суток. Избегайте места с быстрым течением, под мостами, места выхода ключей и стока канализации, эти факторы делают лёд тоньше, образуют полыньи, прикрытые сверху снегом.

При переходе водоема, необходимо запастись ломом для пробивания льда или длинной твёрдой палкой; приготовить лыжи, крепления которых позволяют быстрое снятие.

При переходе водоема, нельзя идти сразу всем вместе. Сначала два человека должны обследовать лёд. Первый идёт впереди, он должен быть обвязан верёвкой, конец которой держит второй сзади идущий. Первый палкой непрерывно проверяет прочность льда. Он передвигается на лыжах. Впереди идущий сильно бьёт палкой по льду, если лёд пробивается, то дальше идти нельзя. Остальные люди идут друг за другом на расстоянии 3-5 м по обследованному пути.

Если вы провалились в полынью, не паникуйте, зовите на помощь, постарайтесь выбраться сами. Человеку, провалившемуся под лёд, подают верёвку, палку, доску, другой конец которой держит спасатель. Спасующий должен приближаться к спасаемому лёжа.

Спасённого из полыньи человека, надо как можно быстрее доставить в тёплое помещение, переодеть в сухую одежду, дать горячий чай, кофе. При лёгком обморожении, когда наблюдается бледная кожа, потеря чувствительности

**нельзя:** растирать снегом, опускать в тёплую воду, смазывать жиром;

**можно:** отогревать теплом рук или делать лёгкий массаж от конечности к туловищу до появления розовой окраски кожи.

При сильном обморожении, когда образуются пузыри и происходит потемнение кожи, надо дать пострадавшему 1-2 таблетки аспирина или анальгина; закрыть обмороженное место стерильной салфеткой, обложить ватой, закрыть тёплой одеждой и доставить пострадавшего в больницу.