

## Правила поведения на воде во время крещенских купаний



Напоминаем, что купания в Крещение необходимо проводить в определенных для этого местах, где организовано дежурство экстренных служб республики.

Так же чтобы не оказаться в неприятной ситуации, связанной, например, с провалом под лед, каждому человеку следует соблюдать обычные правила поведения – не злоупотреблять спиртным, быть осмотрительным, следить за своим самочувствием и состоянием своих друзей. Кроме этого, соблюдать основные правила поведения при купании в открытых водоемах в зимнее время года:

1. Перед погружением нужно обязательно проконсультироваться у врача.

2. Прорубь должна быть хорошо расчищена от осколков льда, чтобы не поскользнуться и не пораниться, и чтобы выбираться было проще. Желательно, чтобы она имела лестницу или мелководную зону для легкого выхода из воды.



**Никогда не следует погружаться в одиночку – вдруг понадобится помощь!**

3. Заходить в воду следует разогретым и постепенно. Так легче переносить холод. Для разогрева перед процедурой можно несколько минут побегать, присесть, поделать активные движения. Входить в воду нужно не спеша, в среднем темпе: если медленно, можно успеть замерзнуть.

4. Одежда и обувь должны легко и быстро сниматься и одеваться.

5. Не следует употреблять спиртные напитки до купания, иначе замерзание после выхода будет намного сильнее. К тому же велик риск разрыва кровеносных сосудов. После ныряния человеку для согревания отлично подойдет обычный горячий чай.

6. Не нужно сидеть в проруби до мурашек. Озноб – это признак того, что организм начал переохлаждаться. Как только это чувствуется, сразу же нужно выходить из воды. В среднем достаточно пребывать в воде 10 секунд – как раз можно трижды окунуться, как положено по традиции.

**В случае чрезвычайной ситуации звоните по единому телефону спасателей и пожарных, с городского телефона – 01, с мобильного телефона - 101.  
Единый телефон вызова экстренных служб-112.**

# Рыбалка зимой

**Опасно выходить на зимнюю рыбалку в одиночку!**

- *Каждому рыболову необходимо иметь с собой шнур длиной 12-15 метров, на одном конце которого крепится груз весом 400-500 г, а на другом находится петля (шнур должен выдержать вес человека)*
- *Во время рыбной ловли не рекомендуется на небольшой площадке пробивать много лунок, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами*
- *На лед нужно выходить в светлое время суток, ступать по нему следует осторожно, обходить все подозрительные места*
- *При движении по льду группой нужно соблюдать дистанцию между идущими 5-6 метров, не спешить и не скапливаться в одном месте*
- *В случае потрескивания льда следует вернуться назад тем же путем, делая скользящие движения ногами, не отрывая их от поверхности льда, или ползком*

# ВНИМАНИЕ!

При температуре близкой к 0°С прочность льда слабеет

Безопасным для одиночного пешехода считается лед толщиной не менее 7-8 см

## При нахождении на оторванной от берега льдине

Старайтесь предупредить переохлаждение организма, предотвращайте панику и действия, способствующие переворачиванию или раскалыванию льдины.

Организуйте подачу сигналов, используя для этого сотовые телефоны.

**В случае чрезвычайной ситуации звоните по единому телефону спасателей и пожарных, с городского телефона – 01, с мобильного телефона - 101.**

**Единый телефон вызова экстренных служб-112.**



# Опасность обморожения

*С наступлением сильных холодов в приемные отделения больниц все чаще попадают люди с симптомами сильных обморожений*

Обморожение – повреждение какой либо части тела под воздействием низких температур

*Обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже минус 10 °С*

При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.



## Признаки:

- Обморожение 1 степени – пораженный участок кожи бледный, после согревания покрасневший, развивается отек, омертвление кожи не возникает;
- Обморожение 2 степени – первые признаки совпадают с признаками обморожения 1 степени, однако в первые дни образуются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью;
- Обморожение 3 степени – в первые дни образуются пузыри, наполненные кровяным содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное. Происходит гибель всех элементов кожи с образованием рубцов;
- Обморожение 4 степени – омертвевают все мягкие ткани, нередко поражаются кости и суставы. Поврежденный участок резко синюшный, отек развивается сразу после согревания. Происходит омертвление (гангрена) тканей.

## Действия:

- Уберите пострадавшего с холода;
- Закройте сухой термоизолирующей повязкой для уменьшения скорости отогревания;
- Согревайте только неотмороженные участки тела;
- Дайте пострадавшему обильное теплое и сладкое питье;

- Дайте пострадавшему таблетку для обезболивания;
- Вызовите «Скорую помощь» или отвезите пострадавшего в больницу, где ему будет оказана квалифицированная помощь, от своевременности которой во многом зависит исход выздоровления.

## Газ в быту

### При появлении запаха газа:

- перекройте кран подачи газа. Откройте все окна и двери (создайте сквозняк), тщательно проветрите все помещения;
- если запах газа остался и при перекрытом кране, удалите из квартиры (дома) всех присутствующих. Обойдите помещения, не пользуйтесь телефоном (выньте шнур из розетки, чтобы вам не могли позвонить), электровыключателями, так как их размыкание может вызвать искрение и взрыв – выключите электричество на приборном щитке;
- во избежание отравления дышите через кусок влажной ткани, покиньте квартиру (дом);
- немедленно вызовите аварийную газовую службу по телефону «04», воспользовавшись мобильным телефоном или телефоном соседей. Дождитесь её прибытия на улице.



### При взрыве газа:

- срочно вызывайте аварийную газовую службу, «Скорую помощь», при возникновении возгорания – пожарную службу;
- окажите первую помощь пострадавшим;
- по возможности спасайте соседей из-под обломков стен и перекрытий, применяя подручные средства, тушите пожар. Будьте предельно осторожны, взрывы могут повториться;
- если взрыв произошел у соседей, перекройте подачу газа и выключите электричество, немедленно покиньте помещение, закрыв за собой дверь.

*При запахе газа категорически запрещается пользоваться электрическими и осветительными приборами, применять открытый огонь*

### Способы обнаружения газа



**на глаз** – на поверхности газовых труб, смоченных мыльной водой, в местах утечки образуются пузырьки



**на слух** – в случае сильной утечки газ выходит из трубы со свистом



**по запаху** – характерный запах, которым обладает газ, становится сильнее вблизи места утечки

**В случае чрезвычайной ситуации звоните по единому телефону спасателей и пожарных, с городского телефона – 01, с мобильного телефона - 101. Единый телефон вызова экстренных служб-112.**

# Сильные метели, снежные заносы

## Безопасное поведение во время сильной метели и снежных заносов



### На улице:

- *Остерегайтесь подскользнуться на ступеньках;*
- *Опасайтесь обморожений;*
- *Будьте особенно внимательны при переходе дороги.*

### Дома:

- *Держите постоянно включенными телевизоры, радиоприемники, чтобы прослушать необходимую информацию;*
- *Покидайте помещение только в исключительных случаях, предпочтительно не в одиночку;*
- *Если живете один - предупредите соседей о необходимости покинуть квартиру;*
- *Сопровождайте детей в школу и обратно;*
- *Не пользуйтесь личным автомобилем без крайней необходимости.*

**В случае чрезвычайной ситуации звоните по единому телефону спасателей и пожарных, с городского телефона – 01, с мобильного телефона - 101.**

**Единый телефон вызова экстренных служб-112.**

### В автомобиле:

- *Двигайтесь в автомобиле только по большим дорогам и шоссе;*
- *Оставшись на дороге, подайте сигнал тревоги, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.*

