

## **ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

### **Правила поведения в период образования сосулек**

При ходьбе по тротуарам, дорогам соблюдать меры безопасности:

Движение производить на удалении 1,5-2 метра от стены здания.

В опасных местах для пешеходов на фасадах домов должны быть вывешены предупреждающие таблички «Осторожно: сосульки!», установлены ограничительные барьеры, ленты, поэтому необходимо всегда обращать внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходить в опасные зоны. Даже в том случае, когда ограждение отсутствует, стоит соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий.

Необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной. Кроме того, обращайте внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.

Соблюдайте осторожность и по возможности не подходите близко к стенам зданий. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен! Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объема и массы.

Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

### **Правила поведения при гололеде**

Во время гололеда необходимо одевать удобную, нескользящую обувь на сплошной подошве, по возможности отказаться от ходьбы на каблуках.

Необходимо внимательно смотреть под ноги, обходить опасные места, даже если обход будет на несколько метров длиннее.

Самые опасные места - это спуски с горок. Любую наклонную поверхность надо постараться обойти.

При ходьбе надо наступать на всю подошву, а ноги расслабить в коленях.

При поддержании равновесия руки должны быть свободными, поэтому лучше тяжелые сумки не носить и руки в карманы не прятать.

Если же вы все таки упали, то в момент падения постарайтесь сгруппироваться и постарайтесь перекатиться - этим вы смягчите удар о землю.

Помните, что падение на спину самое опасное, в этом случае может быть поврежден позвоночник и удар головой.

Сразу не вставайте после падения, осмотрите себя, нет ли серьезных травм.

Если получили травму, обратитесь к прохожим за помощью, а затем к врачу.

### **Правила поведения при сильном морозе**

Старайтесь не выходить на улицу в сильный мороз. Если Вам необходимо выйти, оденьтесь потеплее, помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло – лучше одеть несколько слоев сравнительно легкой одежды. Одежда не должна быть тесной.

Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки.

Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.

При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.

Берегите ноги от холода, их легче всего отморозить. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая.

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д.:

- металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами;

- кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

В мороз старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.

**Категорически нельзя:**

- пытаться быстро согреть отморозенные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом поражённые ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;

- растирать отморозенные участки снегом, что влечёт повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;

- употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом);

- натирать отморозенные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.

### **Правила поведения в условиях снегопадов и оттепели**

В связи с обильным снегопадом складывается угроза здоровью и жизни людей из-за большого количества снега на крышах домов, козырьках над магазинами, школами, на балконах жилых домов. В результате таяния снега на крышах образуются ледяные сосульки. Рекомендуется соблюдать осторожность, двигаясь по тротуарам мимо домов и учреждений.

Не ходите непосредственно под балконами во избежание падения на вас большой массы снега и ледяных сосулук. Это может привести к травмам и даже смертельному исходу.

Если сильная метель застала вас дома, закройте окна, двери, выключите электричество и газ. Не пользуйтесь лифтами: электросеть могут внезапно выключить. Старайтесь не выходить из дома.

Если во время сильного снегопада вы оказались на улице, обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей; остерегайтесь частей конструкций и предметов, нависших на строениях, оборванных проводов линий электропередач, разбитого стекла и других источников опасности.

При сильном ветре возможны повреждения кровель зданий, особенно имеющих высокую степень износа, обрушение слабо укрепленных конструкций зданий и сооружений, рекламных щитов, повреждение и падение деревьев.

Если во время ветра (шквала) вы находитесь на улице, обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей, избегайте больших деревьев и разнообразных сооружений повышенного риска (мостов,

эстакад, трубопроводов, линий электропередач, потенциально опасных промышленных объектов).

### **Правила поведения на водоемах зимой**

Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад).

При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышку.

Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

### **Советы рыболовам:**

Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.

Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.

Определите с берега маршрут движения.

Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.

Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.

Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров.

Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмержшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.

Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

### **Оказание помощи провалившемуся под лед:**

#### *Самоспасение:*

- Не поддавайтесь панике.

- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.

- Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.

- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

- Зовите на помощь.

- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий (одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).

- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.

- Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.

- Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Если вы оказываете помощь:

- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти попластунски.

- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.

- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

*Первая помощь при утоплении:*

- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.

- Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.

- Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).

- При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

*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, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

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

### **Выживание в холодной воде.**

1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин. теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.

2. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.

3. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

### **Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?**

1. Перехватывает дыхание.

2. Голову как будто сдавливает железный обруч.

3. Резко учащается сердцебиение.

4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

5. Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.

6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.

7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого произвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с

нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

**Основные причины смерти человека в холодной воде:**

Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.

Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовый шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.

Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.

Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.