



## МЧС РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«13 ОТРЯД ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ  
СЛУЖБЫ ПО КРАСНОДАРСКОМУ КРАЮ»  
(ФГКУ «13 отряд ФПС по  
Краснодарскому краю»)

пос. Садовод, г. Тимашевск, 352705

тел./факс: (8-86130) 5-05-24

16.01.2017 № 6-7-3

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### Сезонные риски. Что это такое? Правила поведения на льду.

13 отрядом федеральной противопожарной службы МЧС России проводится комплекс мероприятий, направленных на предупреждение гибели людей на водных объектах Тимашевского района в период зимнего ледостава, травмирования людей на дорогах во время гололёда и гололедицы, предупреждения рисков обморожения в случае резкого понижения температуры. Информирование ведётся не только через средства массовой информации - проводятся выездные занятия в учебных и интернатных учреждениях Тимашевского района. Кубанская зима капризная: жгучие морозы сменяются быстрыми оттепелями, после которых вновь наступают холода. Осадки в виде дождя, крупы и снега сменяют друг друга в течение дня, к вечеру превращаясь в слякоть, а к утру в гололёд и гололедицу и вновь всё тает. Быстро тает от плюсовых температур и лёд, установившийся ненадолго после декабрьских морозов, подмываемый снизу ещё и быстрым течением рек. Как себя правильно вести в данных погодных условиях, когда можно выходить на лёд, какие правила соблюдать при нахождении на льду, как действовать, если провалился под лёд, когда на лёд выходить категорически нельзя?!

Так какие основные правила необходимо соблюдать в период морозов и оттепелей? Что такое гололёд, гололедица, ледостав?

**1. Гололёдом** называется плотный слой льда, образовавшегося на поверхности земли при замерзании капель дождя или тумана. Гололёд вызывает огромное количество транспортных аварий и катастроф, приводит к травмам и гибели людей, обрыву проводов, уничтожению деревьев, посевов. А лёд, образовавшийся на земной поверхности после оттепели, называется **гололедицей**.

**По причине падений на скользкой поверхности травмируется около 2 млн. россиян!**

### **Как действовать во время гололеда (гололедицы):**

-выходить на улицу следует в обуви на низком каблуке и с нескользящей подошвой. В крайнем случае, на подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можно натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

-передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

-если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

-особое внимание обращайте на провода линий электропередачи, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва!

### **3. Зимний ледостав.**

С наступлением холодов появляется первый ледяной покров на реках, озёрах, прудах, прибрежных участках морей, и на скользкую поверхность льда устремляются и взрослые и дети. Особенно неосторожны бывают дети от 8 до 12 лет. Молодой лёд вначале тонкий, непрочный и тяжести человека не выдерживает. В местах замерзания веточек, дощечек и других предметов лёд бывает ещё слабее. И если такие места запылил снег, то катающийся на санках или коньках неизбежно терпит бедствие.

Ежегодно **во время ледостава** на водных объектах Российской Федерации гибнет около тысячи человек. Опасным для человека лёд становится и во время оттепелей.

Главная причина трагических случаев – незнание, пренебрежение или несоблюдение элементарных мер безопасности.

Особую осторожность следует проявлять на льду реки: период ледостава на реке растянут значительно дольше, чем на прудах и озерах, т.к. вода в реке своим течением подмывает нижний слой льда. Порой кажется, что лёд уже достаточно прочен, но стоит сделать несколько шагов, и раздаётся предательский треск, и человек – в воде. Поэтому переходить реку следует лишь в установленных местах. На больших реках создаются специальные переправы, а там, где их нет, безопаснее всего переходить водоем по чужим следам: дорога проверена.

Но если вы все-таки решили перейти водоем в сомнительном или в незнакомом месте, соблюдайте правила поведения на воде; они просты, но могут спасти вам жизнь.

Итак, несчастья можно избежать, если помнить, что:

- лёд тоньше в устьях рек, где бьют родники, в местах сброса промышленных вод, где быстрое течение;

- тонкий или рыхлый лёд бывает вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмёрзли в лёд;

- нельзя кататься по неокрепшему льду, во время оттепели;

- следует опасаться мест, где лёд запылен снегом: под снегом лёд нарастает значительно медленнее. Если вы видите на льду темное пятно, в этом месте лёд тонкий;

- но если на запорошенной снегом поверхности водоема вы увидите чистое, не запорошенное снегом место, значит, здесь может быть полынья, не успевшая покрыться толстым крепким льдом;

- **прозрачный, без пузырьков (это воздух), без растительности, голубоватый или зеленоватый – такой лед прочнее, чем непрозрачный (матовый), желтоватый, рыхлый, с пузырьками воздуха, с растительностью;**

- толщина льда должна быть не менее 10-12 см, чтобы по нему можно было бы ходить не опасаясь;

- нельзя скатываться на лед с обрывистых берегов: даже заметив впереди пролом во льду, вы не всегда сможете отвернуть в сторону;

- идя по льду, нужно проверять прочность льда, постукивая по нему длинной палкой, но ни в коем случае не ногой. Если при ударе начинает проступать вода, значит, лед непрочный, и нужно немедленно возвращаться назад, причем, первые шаги делать скользя (не отрывая подошвы ото льда), осторожно пятиться назад, т.е. идти туда, откуда пришли, т.к. лед там вами уже проверен;

- идя по льду, сумку или рюкзак необходимо повесить на одно плечо – в случае опасности все это постараться сбросить с себя;

- если по льду через водоем вас идет несколько человек, то идите на расстоянии не менее пяти метров друг от друга.

**Лёд на реках, озёрах и других водоёмах становится прочным лишь в период полного становления зимнего ледостава.** Однако, и зимой немало возникает опасных для катания и переправ мест. К ним относятся:

а) майны и промоины, образующиеся быстрым течением рек, подземными ключами, выходящими на поверхность, и спусками тёплой воды от промышленных предприятий;

б) проруби, рыбацкие лунки, места выколки льда.

**4. Если же вы все-таки попали в беду, не паникуйте, действуйте решительно!**

Зовите на помощь, пытайтесь выбраться на прочный лед.

Не барахтайтесь в проломе, не наваливайтесь на кромку льда – это приведет к расширению места провала.

Надо выкинуть тело на лёд подальше от пролома; опереться локтями о лед; привести тело в горизонтальное положение, чтобы ноги находились у поверхности воды; вынести на лед ногу, ближайшую к кромке льда, затем другую; поворачиваясь на спину, выбраться из пролома. И, уже оказавшись на прочном льду, нужно отползти от пролома подальше, двигаясь в ту сторону, откуда пришли.

И, несмотря на то, что сырость и обжигающий холод толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега.

А если на ваших глазах человек провалился под лёд, поспешите крикнуть ему, что идёте на помощь. Приблизиться к пострадавшему нужно только ползком, широко раскинув руки. Будет хорошо, если Вы подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3-4 метра до пролома бросьте пострадавшему веревку, связанные вместе шарф и ремень или вещи (брюки, свитер, рубашку), подайте доску, шест, т.е. то, что будет в данный момент под рукой (не зря же они называются подручными средствами).

К самому краю пролома приближаться нельзя, чтобы, например, подать руку, иначе можете тоже оказаться в воде, и тогда спасать придется уже двоих. Вытащив пострадавшего на берег, постарайтесь как можно быстрее снять с него мокрую одежду; растереть его тело чистыми руками или шерстяной (суконной) тряпкой, смоченной в водке (но не в спирте, т.к. он очень быстро испаряется и ещё больше охлаждает тело; снегом тоже нельзя растирать, т.к. можно поцарапать тело); по возможности переодеть его в сухую одежду (поделиться своей); дать горячее питье, доставить в теплое помещение или обогреть около разведенного костра.

Но если Вы извлекли пострадавшего из воды, а у него отсутствует дыхание? Сразу же постарайтесь дозвониться до «скорой помощи», после чего сделайте следующее: удалите воду из желудка, для чего пострадавшего надо положить животом на колени; левой рукой поддерживайте голову за лоб, а правой слегка нажимайте на спину; освободите рот и глотку от ила и песка, для чего введите палец, обернутый бинтом или носовым платком; приступайте к искусственному дыханию «изо рта в рот» или «изо рта в нос».

Для этого запрокиньте пострадавшему голову, глубоко вдохните, набрав воздуха в свои легкие как можно больше, приложите свой рот через платок ко рту пострадавшего, зажмите ему нос и сделайте выдох ему в рот. Если выдох делается через нос пострадавшего, то ему зажимается рот; если появились признаки прекращения сердечной деятельности у пострадавшего, то примените непрямой массаж сердца, для чего встаньте от него с левой стороны, положите на одну треть груди ладонь, другую руку кладите поверх первой и делайте ритмичные толчки (50-60 в минуту). Непрямой массаж сердца чередуйте с искусственным дыханием. Если делаете это вдвоем, то один делает массаж, другой – искусственное дыхание.

**Уважаемые граждане, помните: на Кубани, из-за мягкого климата, период зимнего ледостава недолгий! Из-за частых оттепелей, установившийся лёд быстро тает. Идти по такому льду опасно для жизни! Объясняйте детям правила нахождения на льду!**

### **5. Охлаждение, переохлаждение, обморожение.**

Чрезвычайную опасность для человека, находящегося на открытом воздухе, представляет холод, длительное воздействие которого на организм человека может привести к охлаждению, переохлаждению, обморожению.

Действие холода на организм вызывает ослабление тактильной и болевой чувствительности, снижает мышечную силу и скорость реакции. Внешними признаками охлаждения являются: озноб, дрожь, бледность кожи, скованность движения, апатия, редкое, поверхностное дыхание, слабый пульс, желание сгруппироваться, прижать руки и ноги к туловищу, «съёжиться»; при сильном охлаждении характерны сонливость и потеря сознания.

**Переохлаждением** называется процесс постоянного снижения температуры тела до опасных пределов под воздействием холода. Основными признаками переохлаждения являются: понижение температуры тела человека ниже 36 °С, сокращение частоты сердечных сокращений, появление чувства усталости, нарушение сознания (заторможенность, апатия, бред, галлюцинация, неадекватное поведение), сонливость, замедление речи, нарушение памяти, утрата двигательной активности, посинение кожных покровов, губ, нарушение ритма дыхания, потеря сознания.

Процесс переохлаждения наиболее интенсивно протекает при нахождении человека в холодной воде, т.к. теплопроводность воды в 27 раз выше, чем воздуха. Попадание человека в холодную воду приводит вначале к резкому увеличению числа сердечных сокращений и повышению кровяного артериального давления. Типичная защитная реакция организма на действие холодной воды является: «холодная дрожь». Она проявляется в виде быстрого непроизвольного сокращения мышц и роста теплопродукции организма. Однако, эта реакция продолжается недолго и организм начинает интенсивно охлаждаться. При этом пульс, дыхание, артериальное давление падают до критических величин и человек погибает. **При температуре воды -2\*С человек может находиться в ней не более 3-8 минут!**

Наряду с переохлаждением, причиной смерти людей в холодной воде является холодовый шок. Он возникает в момент попадания человека в холодную воду, что приводит к нарушению дыхания в результате обширного раздражения температурных рецепторов кожи.

**Обморожением** называется некроз (омертвление) или воспаление тканей под действием холода, по степени обморожения выделяют 4 стадии. При обморожении происходит замерзание тканевой жидкости на отдельных участках тела. Чаще всего это открытые места: кисти рук, лицо, шея, ноги. Признаки обморожения: потеря чувствительности, кожа бледная, твёрдая и холодная на ощупь, нет пульса на лодыжках, при постукивании пальцем – «деревянный» звук.

**В случае холодов**, соблюдайте простые правила, которые позволят Вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови;
- одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;
- тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные - они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
- не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже;
- не носите на морозе металлических украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно их прилипание к коже. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;
- пользуйтесь помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими;
- не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи;
- не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь;
- прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше;
- не мочите кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа;

-на длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть - вам может понадобится энергия;  
-дети и пожилые люди более подвержены переохлаждению и обморожениям;  
-не пейте спиртного - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, алкоголь, кроме того, снижает чувствительность - можно не заметить обморожение;  
-не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и, таким образом, делает конечности более уязвимыми.

Как действовать при налипании мокрого снега:

будьте осторожны при нахождении на улице, обращайте внимание на целостность воздушных линий электропередач, при обнаружении обрыва линий электропередач звоните по телефону 01;

не используйте электронагревательные приборы для обогрева помещений, это может привести к не расчетным нагрузкам на электропроводку и ее воспламенение;

закрепите слабоукрепленные конструкции на своих подворьях, их разрушение может привести к травмированию людей;

при возникновении перебоев в энерго-, газо-, водо-, теплоснабжении сообщайте по телефону 01.

ФГКУ «13 отряд ФПС по Краснодарскому краю»