

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

### ЛЮБИТЕЛЯМ ЗИМНЕЙ РЫБАЛКИ:

Не выходите на тёмные участки льда, к местам, где во льду имеются воздушные пузыри, коряги, водоросли.

Если вы идёте группой, то расстояние между друг другом должно быть не менее 5 метров.



1. Рюкзак повесьте на одно плечо;
2. Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней;
3. Не прыгайте на оторвавшуюся льдину. Она может не выдержать вас и перевернуться.

**НЕ ПОДХОДИТЕ К ДРУГИМ РЫБОЛОВАМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 3 МЕТРА**



В повседневной жизни нередко возникают ситуации, когда необходимо срочно передать информацию спасательным и дежурно-диспетчерским службам о сложившейся обстановке.

**ЕДИНЫЙ НОМЕР  
ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ  
112**

**ЕДИНАЯ ДЕЖУРНО-ДИСПЕТЧЕРСКАЯ  
СЛУЖБА ГОРОДА ТОМСКА  
005**

**ТОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ  
ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА  
003**

**СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ  
03 (103 С СОТОВОГО)**

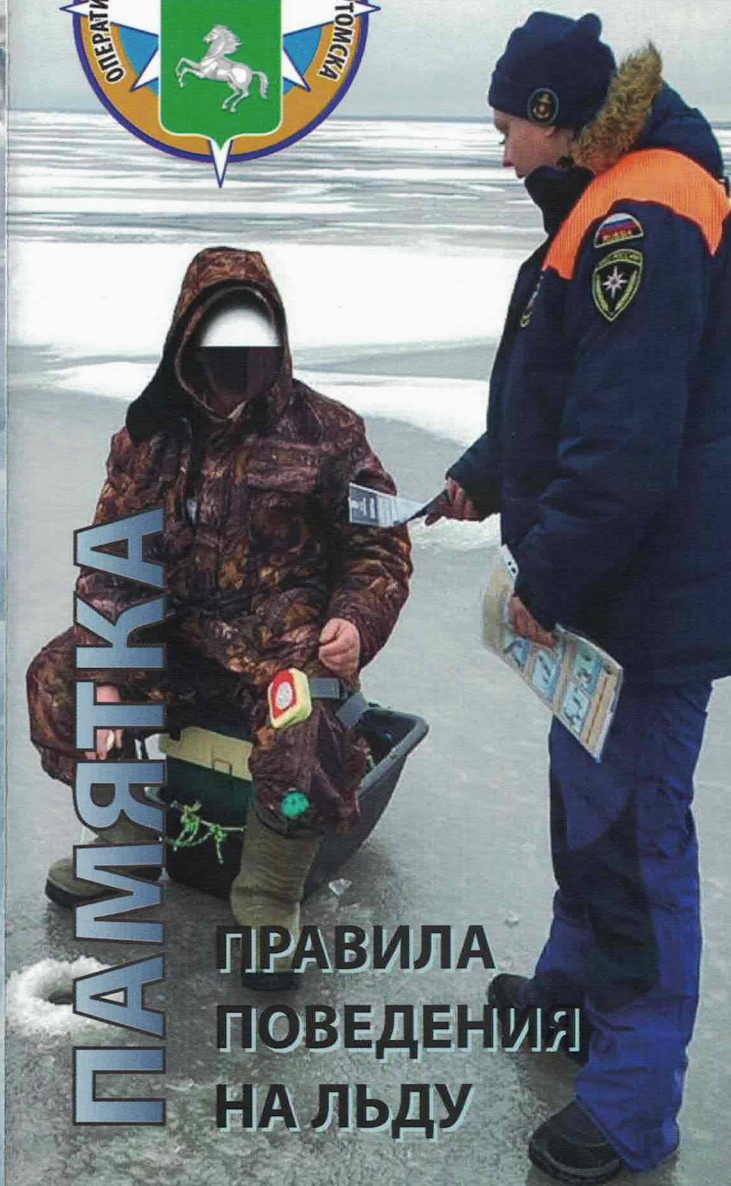
**ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ  
СЛУЖБА МЧС РОССИИ  
01 (101 С СОТОВОГО)**

**УМВД РОССИИ ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
02 (102 С СОТОВОГО)**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ В КРИЗИСНЫХ  
СИТУАЦИЯХ ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ МЧС  
РОССИИ ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ:  
511-011**

**МКУ «Оперативно-дежурная  
служба города Томска»**

Администрация Города Томска



ПАМЯТКА

**ПРАВИЛА  
ПОВЕДЕНИЯ  
НА ЛЬДУ**

## ПРИ ПЕРЕХОДЕ ПО ЗАМЕРШЕМУ ВОДОЕМУ:

! Безопасным для перехода является лёд с зеленоватым оттенком.

! Не переходите замёрзший водоём в местах, где это запрещено.



! Не собирайтесь большими группами на одном участке льда.

! При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга в 5-6 м.

! Не выходите на лёд при плохой освещённости или видимости, особенно в темное время суток.



! Расстегните на лыжах крепления, снимите одну лямку рюкзака с плеча, а также вытащите руки из петли лыжной палки, чтобы в случае опасности быстро освободиться от них.

## ЕСЛИ ПОД ВАМИ ПРОВАЛИЛСЯ ЛЁД:



! Попробуйте за счет активных действий добраться до берега или спасательного средства.

! Через 20-30 минут пребывания в холодной воде наступает полное истощение тепловых ресурсов организма!



! После того как удалось выбраться на лёд, не вставайте на ноги: лёд может проломиться вновь.

! Отдаляйтесь от места пролома перекатами или ползком.

! При отсутствии вышеописанной возможности удерживайтесь на поверхности воды с минимальными физическими затратами.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ:

! Голову держите как можно выше над водой, примите компактную позу «поплавок» – бедра прижать к животу, руками обхватить грудь, сгруппироваться.



! Немедленно обеспечить условия по прекращению теплоотдачи организмом: **вытащить человека из холодной воды, снега, холодного помещения.**

! Согреть пострадавшего. Снять мокрую и надеть сухую, теплую одежду и головной убор, закутать в одеяло с дополнительным источником тепла, дать горячее питье, при возможности поместить в ванную, постепенно доведя температуру воды до 40°C; приём теплой ванны нужно прекратить, когда температура тела поднимется до 34°C. В полевых условиях для обогрева могут быть использованы ёмкости с горячей водой, нагретые на огне.

**Разогревать в первую очередь нужно туловище, а затем руки и ноги.**