|  |  |
| --- | --- |
| **Первая помощь.**  Надо стремиться быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, снять мокрую одежду и заменить сухой. Пострадавшего надо согреть, дать ему горячее питьё (чай, кофе, горячий бульон).  Лучший способ согревания конечностей – тёплые водяные ванны. Одновременно конечности массируют и проводят активные движения для улучшения кровообращения. Для согревания и массажа лучше использовать мыльную воду – щелочная среда убивает микробов и уменьшает травмирование поражённого участка при массаже.  Ни в коем случае нельзя растирать отмороженный участок снегом. | Памятка  поведения на льду |

|  |  |
| --- | --- |
| **Первая помощь.**  Надо стремиться быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, снять мокрую одежду и заменить сухой. Пострадавшего надо согреть, дать ему горячее питьё (чай, кофе, горячий бульон).  Лучший способ согревания конечностей – тёплые водяные ванны. Одновременно конечности массируют и проводят активные движения для улучшения кровообращения. Для согревания и массажа лучше использовать мыльную воду – щелочная среда убивает микробов и уменьшает травмирование поражённого участка при массаже.  Ни в коем случае нельзя растирать отмороженный участок снегом. | Памятка  поведения на льду |

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементарные правила поведения на льду:**  Выходя на лёд, необходимо одеть легкую и тёплую одежду, не стесняющую движение, а также обувь, без особых усилий снимающуюся с ног;  Возьмите с собой «спасалки» - это устройства, похожие на толстое шило и висящие на груди. Воткнув их в лёд, можно подтянуться и выбраться из воды;  Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведётся наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности, переход по льду закрывается;  Безопаснее всего выходить на берег и спускаться к воде в местах, где лёд виден и не покрыт снегом;  Идти лучше по уже протоптанным дорожкам; | Если вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5-6 м и быть готовым оказать помощь товарищу;  Для перевозки небольших грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лёд, чтобы избежать провала;  Внимательно слушайте и следите за тем, как ведёт себя лёд;  Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыш, где ручьи впадают в реки, происходит сброс вод с промышленных предприятий;  Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделённому от основного массива трещинами;  Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементарные правила поведения на льду:**  Выходя на лёд, необходимо одеть легкую и тёплую одежду, не стесняющую движение, а также обувь, без особых усилий снимающуюся с ног;  Возьмите с собой «спасалки» - это устройства, похожие на толстое шило и висящие на груди. Воткнув их в лёд, можно подтянуться и выбраться из воды;  Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведётся наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности, переход по льду закрывается;  Безопаснее всего выходить на берег и спускаться к воде в местах, где лёд виден и не покрыт снегом;  Идти лучше по уже протоптанным дорожкам; | Если вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5-6 м и быть готовым оказать помощь товарищу;  При перевозке небольших грузов их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лёд, чтобы избежать провала;  Внимательно слушайте и следите за тем, как ведёт себя лёд;  Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыш, где ручьи впадают в реки, происходит сброс вод с промышленных предприятий;  Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделённому от основного массива трещинами;  Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода. |