



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

**Правила поведения. Тонкий лед. Безопасность на замёрзших водоёмах**

Помните: Наиболее прочен чистый, прозрачный лёд. Мутный лёд ненадёжен. На участках, запорошенных снегом, лёд тонкий и некрепкий. В местах, где в водоём впадают ручьи, реки, обычно образуется наиболее тонкий лёд. Для одиночных пешеходов лёд считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей — 12 см. Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости — в туман, метель, сильный снегопад. Если вы провалились под лёд: Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда.

Постарайтесь опереться локтем на лёд и лечь горизонтально (выбираться необходимо в ту сторону, откуда вы шли). Постарайтесь выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли). На твёрдом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья. Как действовать при отморожении Отморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой. Отморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви. Вероятность отморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания или алкогольного опьянения.

Степени отморожения тканей: Первая — покраснение и отёк. Вторая — образование пузырей. Третья — омертвление кожи и образование струпа.

Четвёртая — омертвление части тела (пальцев, стопы). Нельзя: — быстро согревать отмороженные 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 отмороженные 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 отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей. Ваши действия: При отморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите отмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и лёгким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз. При сильном отморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте поражённое место тёплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до тёплого помещения.

Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях. Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы 15—20 капель

