

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ для туристов в зимний период в Сахалинской области

**112 Единый телефон вызова экстренных служб**

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ РЫБАЛКИ

1. Не покидайте место проведения рыбалки/крабалки без предупреждения инструктора.
2. Не выходите на лед в темное время суток, при плохой видимости, в состоянии алкогольного опьянения!
3. Оказавшись на тонком, треснувшем льду, осторожно поверните обратно и скользящими шагами вернитесь по пройденному пути к берегу.
4. Лунки делать на расстоянии не менее 5-6 метров одна от другой.  
Желательно наличие спасательного жилета, а также длинной веревки с петлей и грузом.
5. Человек, попавший в ледяную воду, может получить переохлаждение через 10-15 минут, а через 20 минут потерять сознание. Поэтому оказывать помощь необходимо быстро!
  - *Первым делом вызовите спасателей, а потом начинайте действовать сами!*
  - *Не бросайтесь на помощь бегом и не подавайте руку тонущему. Вооружившись длинной палкой, доской, шарфом или ремнем, лягте на лед, расставив руки и ноги, ползите и толкайте подручное средство спасения впереди себя по направлению к тонущему.*
  - *Когда пострадавший ухватится за спасительный предмет, подтяните его на поверхность льда плавными движениями.*
  - *Когда человек выберется из воды, начинайте вместе ползком передвигаться по оледенелой поверхности к берегу, поодаль друг от друга, расставив руки и ноги.*

## Если вы провалились под лед

1. Не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание
2. Широко раскиньте руки в стороны, постарайтесь зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой.
3. Осторожно, не обламывая кромку, наползая грудью, постарайтесь лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу.
4. Если лед выдержал, медленно откатитесь от кромки и ползите к берегу.

## Первая помощь при переохлаждении/обморожении

1. Заходя в помещение с мороза, нужно постучать носком о пятку, чтобы проверить чувствительность пальцев. Если ее нет, стоит немного подождать, не снимая обувь, выпить горячий сладкий чай. В случае отсутствия покраснения или посинения кожи необходимо растереть стопу от пальцев ноги к колену.
2. Если чувствительность отсутствует, кожа бледная, холодная и твердая на ощупь, на лодыжке не прощупывается пульс, – обмотайте ноги чем-то теплым, примите 1-2 таблетки анальгина, выпейте сладкий горячий чай и обязательно обратитесь к врачу.
3. При переохлаждении, даже если ощущение холода прошло, сознание человека затуманивается, температура тела понижается, бледнеют или синеют губы. В этом случае пострадавшего необходимо тепло укрыть, дать выпить или съесть что-нибудь, поместить в ванну с теплой водой до 35-40 градусов или обложить его теплыми грелками. Вызвать врача. Чтобы избежать переохлаждения, заранее позаботьтесь о себе. Возьмите запасные теплые носки, варежки, термос с горячим чаем.