

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ для туристов в зимний период в Сахалинской области

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СХОДЕ ЛАВИНЫ

- 1. Передвигайтесь по хорошо заселенным склонам и избегайте тех, на вершинах которых нависают снежные карнизы. Если лавина настигла, главное - уберечь дыхательные органы от снежной пыли.**
- 2. Используйте шарф, шапку, рукавицы или просто ладони, чтобы прикрыть нос и рот.**
- 3. Старайтесь не потерять ориентацию в пространстве. Если возможно, с помощью рук и ног попытайтесь вынырнуть на поверхность лавины.**
- 4. В момент торможения старайтесь приблизиться к поверхности лавины, пока снег не отвердел.**
- 5. После окончательной остановки лавины всеми способами разрушайте ледяную корку, образующуюся на стенках снежной камеры в результате дыхания и тепла тела.**
- 6. Важно сохранять спокойствие и силы, не терять уверенности в своем спасении. Ни в коем случае не спать!**

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.**

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ТУРИСТОВ ВО ВРЕМЯ СНЕГОХОДНЫХ ТУРОВ/ЭКСКУРСИЙ

Находясь за рулем снегохода, не катайтесь в одиночку. Таким образом, вы сможете помочь друг другу в случае поломки или несчастного случая.

- 1. Двигайтесь только по установленным и отчетливо обозначенным трассам для снегоходов. Снегоходы не предназначены для катания по**

дорогам общего назначения. На всех участках, где могут находиться другие транспортные средства, водитель снегохода обязан подчиняться правилам дорожного движения.

- 2. Избегайте водных путей, замерзших озер и рек. Большой риск, что тяжелая техника может провалиться под лед в воду.**
- 3. Избегайте катания в плохую погоду. Перед поездкой проверяйте предупреждения об осадках, наледи, силе ветра. Не катайтесь в условиях плохой видимости (густой снег, туман, сумерки и др).**
- 4. Внимательно следите за дорогой, чтобы избежать наезда на камни, деревья, ограждения и другие препятствия.**
- 5. Не погружайтесь в сугробы: вы имеете контроль только тогда, когда лыжи снегохода находятся на поверхности снега.**
- 6. Для поездки на снегоходе надевайте удобную теплую одежду! Всегда пользуйтесь защитным шлемом, очками или лицевым щитком.**

Источник: <https://tourism.sakhalin.gov.ru/>