



Министерство культуры Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения»

ПАМЯТКА по БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила безопасности в зимний период

В связи с наступлением холодного времени года резко возрастает риск неконтролируемого падения снега и льда с крыш жилых домов и административных зданий. Возрастает опасность травмирования от гололеда, занятий зимними видами спорта и игр (в том числе на замерзшей поверхности водоемов, крутых склонов).

Возгорания в большинстве случаев также происходят в отопительный сезон, причинами тому – нарушения правил устройства и эксплуатации электрооборудования, печей, высокая степень изношенности жилого фонда, отсутствие экономической возможности поддержания противопожарного состояния домов, оставление детей без присмотра родителей. Трагические последствия наступают, как правило, при возникновении пожара в ночное время из-за несвоевременного обнаружения возгорания и отравления спящих людей продуктами горения. Проявляйте бдительность при обращении с электроприборами, объясняйте своим детям правила безопасного поведения в зимний период, не будьте безразличными к фактам ненадлежащей работы ответственных лиц по обеспечению техники безопасности.

Напоминаем:

- при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно звонить в службу спасения по телефону **“01”**;
- владельцам мобильных телефонов следует набрать номер **“112”** или **“010”**; **“001”**;
- в Главном управлении МЧС России по г. Санкт-Петербургу круглосуточно действует **телефон горячей линии: 8(812) 299-99-99**.

Правила безопасности во время ледостава

Каждый год петербургские спасатели приходят на помощь людям, провалившимся под лёд. Несмотря на все предупреждения МЧС снова и снова находятся люди, рискующие жизнями – своими и жизнями спасателей.

Тем не менее, не лишне напомнить, что в соответствии с Законом Санкт-Петербурга от 31 мая 2010 г. N 273-70 «Об административных правонарушениях в Санкт-Петербурге» выход на лёд является административным правонарушением.

Приближается время ледостава, когда с наступлением первых морозов на озерах, прудах и реках образуется тонкий ледяной покров, который не обладает необходимой прочностью, а трещит и проламывается даже под тяжестью ребенка. Продолжительность ледостава на разных водоемах не одинакова. Прочность льда также не одинакова. Как правило, водоемы замерзают сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра з а л и в а х , а затем уже на середине. На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью. Основным условием безопасного пребывания человека на льду

является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке: - безопасная толщина льда для одного человека не менее 10 см; - безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более; - безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см. Пользоваться площадками для катания на коньках, устраиваемыми на водоемах, разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.

Помните! Несоблюдение мер предосторожности на льду опасно для жизни!

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций на воде, обращайтесь по телефонам:

-01 - 112

-680-19-60 диспетчер Поисково-спасательной службы Санкт-Петербурга ПСС СПб

-356-11-87 Северо-Западный региональный поисково-спасательный отряд МЧС

Правила поведения на льду

- Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
- Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается.
- Безопаснее всего выходить на берег и спускаться в местах, где лед виден и не покрыт снегом.
- Прочность льда можно определить визуально: **лед голубоватого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.**
- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне, или пользоваться ледовыми переправами. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
- Замерший водоем лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж должны быть расстегнуты, чтобы при необходимости их можно было сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.
- Если есть рюкзак или ранец, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.
- Не выходите на лед в одиночку. Ходить лучше компанией по 2-3 человека. Не ходите и не катайтесь на льду в незнакомых местах, особенно в ночное время.
- Если Вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5 - 6 метров, также необходимо быть готовым оказать помощь товарищу.
- При перевозке небольших грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.

- Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.
- Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.
- Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.
- Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
- Выходя на лед, необходимо одеть легкую и теплую одежду, не стесняющую движение, а также обувь, без особых усилий снимающуюся с ног, и два полиэтиленовых пакета, а также следующее снаряжение: 2-3 метровый шест; веревка (не менее 15-25 метров); «спасалки» - это устройства, похожие на толстое шило. Воткнув их в лёд, можно подтянуться и выбраться из воды.

Советы рыболовам

- Готовьтесь к зимней рыбалке еще летом: изучите водоем, выбранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.
- Помните, что на разной глубине толщина льда разная.
- Еще на берегу определите маршрут движения.
- Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.
- Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.
- Если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук.
- Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше - волоките на веревке в 2-3 метрах сзади.
- Проверяйте каждый шаг на льду пешней, но не бейте ею лед перед собой - лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли.
- Не подходите к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра.
- Обязательно имейте с собой средства спасения. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами. Каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12 - 15 метров, на одном конце которого закреплен груз весом 400 - 500 г, на другом - изготовлена петля для крепления шнура на руку.

Если Вы провалились под лед

Каждая секунда пребывания в воде работает против вас - пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.

- Провалившись под лед, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой. Постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.

- Если есть кто-то рядом, позовите на помощь.

- Если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед

- Не делайте резких движений и не обламывайте кромку.

- Если достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытащите на лед сначала одну ногу, затем вторую.

- Приноравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры.

- Выбраться на лед можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту.

- Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала.

- Выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли – там проверенный лед.

- Если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной.

- Если Вам самостоятельно удалось выбраться в безопасное место, а до населенного пункта идти далеко и у Вас нет запасных теплых вещей и нет возможности разжечь костер, то нельзя допустить переохлаждения тела. С этой целью поочередно (начиная с головы) снимайте верхнюю одежду отжимайте и одевайте заново. Здесь пригодятся полиэтиленовые пакеты, которые одевают на босые ноги, руки и голову. Переодеваться нужно быстро, чтобы не замерзнуть. Из-под снега на берегу всегда торчат стебли сухой травы, можно набрать пучок и положить в валенки как стельки. Далее необходимо быстрым шагом, а лучше легким бегом направиться к дороге или населенному пункту (что ближе).

Если Вы стали очевидцем, как человек провалился под лед

- Немедленно крикните ему, что идете на помощь.

- Немедленно сообщите о произошедшем в службу спасения.

- Оказывающий помощь должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу.

- Из-за опасности самому попасть в полынью приближаться к провалившемуся под лед нужно лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.

- Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.

- Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи.

- Когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи, то два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему связанные ремни или одежду.

- К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде. Оказывающий помощь приближается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем отползает назад, и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед

- Когда есть промоины или битый лед, необходимо использовать спасательные шлюпки, для продвижения её вперед используются кошки и багры.
- Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.
- Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

Первая помощь пострадавшему

- Снимите и отожмите всю одежду пострадавшего, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).
- Затем его необходимо как можно быстрее отправить в машину или доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.
- Если это сделать невозможно, то разведите костер и окажите максимальную помощь, можно поделиться своей сухой одеждой.
- Чтобы восстановить кровообращение, тело пострадавшего нужно растереть фланелью или руками, смачивая их водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.
- Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - слабость, сонливость, ему нужно принять теплую ванну, температура воды должна быть 37-38 градусов.
- При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом на бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания.
- Пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.

Время безопасного пребывания человека в воде:

При температуре воды 24 С время безопасного пребывания:

7-9 часов;

При температуре воды 5-15 С - от 3,5 часов до 4,5 часов;

Температура воды 2-3 С становится не безопасной для человека через 10-15 мин;

При температуре воды минус 2 С окоченение может наступить через 5-8 мин.

Во избежание трагических случаев:

Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду, помните, безопасным лед считается при толщине не менее 12 см.

Запрещается ходить по льду под мостами, рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек.

Если вы стали свидетелем происшествия, немедленно сообщите об этом **по телефону службы спасения 112 (звонок бесплатный) или 01.**

По возможности окажите пострадавшему первую помощь и ждите прибытия спасателей.

Будьте внимательны к себе, своему здоровью, ведь сэкономленные пять минут не смогут заменить Вам всю жизнь!

Чтобы помочь себе или другому в случаях обморожения не забудем, что обморожение - ранняя стадия отморожения.

Потеря чувствительности, онемение участка кожи или легкая боль говорят нам о первом, побелевшая (иногда с желтоватым или синеватым оттенком) жесткая кожа, зуд, заметная боль при отогревании - о втором.

Растирание снегом отмороженного места - одно из народных средств, от которого следует отказаться раз и навсегда. Использование снега для лечения отморожения приносит пользы не больше, чем использование горячей сигареты при лечении ожога.

Растирание сухим снегом - уже достаточно плохо; а если снег мокрый, это приведет к еще более быстрому и глубокому промерзанию тканей. Так что предоставьте снегу лежать на земле, а сами ищите тепло, причем предпочтительнее в виде воды. Чаще всего для лечения обморожений или легкого отморожения достаточно просто-напросто согреть все тело или пораженную часть. На пострадавшие участки можно слегка надавливать, но не массировать. Более серьезное отморожение надо лечить водой, нагретой до 40 - 42°C, не выше, иначе это может привести к ожогу кожи, чувствительность которой при замерзании теряется. Снимите с пострадавшего все украшения и тесную одежду, в том числе носки и перчатки. Отмороженную конечность погрузите в теплую воду и почаще меняйте ее, поскольку пораженная ткань будет активно отбирать тепло. Кожа считается оттаявшей, если она восстанавливает текстуру, нормальный цвет и чувствительность. Если этого не происходит за 20-30 минут, обратитесь за помощью к профессиональным медикам. На пораженное место не вредно осторожно нанести согревающую мазь.

А можно использовать и одно из традиционных народных средств: разрежьте пополам луковицу и осторожно протрите ею пострадавшее место.

ПОМНИТЕ!!!

**ВАША ЖИЗНЬ И ЖИЗНЬ ВАШИХ ДЕТЕЙ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ –
В ВАШИХ РУКАХ!**