

## Правила передвижения по улице в гололёд

Подберите малоскользкую обувь с подошвой на микропористой основе.

Перед выходом из дома приклейте к каблук лейкопластырем кусок поролона.

Наклейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок.

Подошву можно натереть наждачной бумагой.

В гололёд передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

## 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, речки, 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, ме-

тель, 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.

## Безопасное поведение во время метели

При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. позаботьтесь о средствах автономного освещения. Подготовьте лопаты для уборки снега.

Во время метели старайтесь не выходить из дома.

После метели (в условиях снежного заноса) определите возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае действуйте сообща, помогайте родным предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.

Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нём до улучшения условий погоды.

## 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, заблуждения 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 уча-

стков 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 корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

**Помните:** спасти отмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!

## **ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС Оренбургской области**



### **Обучение, подготовка, повышение квалификации**

- в области ГО, защиты от ЧС природного и техногенного характера;
- в сфере пожарной безопасности;
- по программам профессионального обучения: «Матрос-спасатель» Код 13495, «Спасатель»;
- Программа подготовки должностных лиц, обеспечивающих выполнение мероприятий по антитеррористической защищенности объекта (территории) и организующих обучение методам предупреждения террористических актов и действиям при их возникновении.

**Более подробная информация об обучении, подготовке и повышении квалификации размещена на официальном сайте, в группе «В контакте».**

**г. Оренбург, ул. Турбинная, зд. 21А  
33-49-96, 70-75-56,  
33-46-16, 33-67-91**

Эл. почта: [orenumc@mail.ru](mailto:orenumc@mail.ru)

Сайт: [umcgochs.ucoz.ru](http://umcgochs.ucoz.ru)

Страница vk.com:

<https://vk.com/umcgochs56>



**Департамент пожарной  
безопасности и гражданской  
защиты  
Оренбургской области**

**ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС  
Оренбургской области**

# **ПАМЯТКА**



**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ.  
ТОНКИЙ ЛЕД**

**Оренбург  
2025**