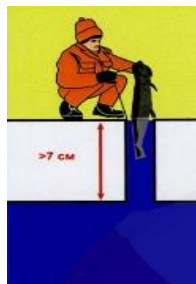


# Советы по безопасности на зимней рыбалке

Перед выходом на рыбалку:

прослушайте прогноз погоды, оденьтесь в соответствии с погодными условиями.



Сообщите родственникам, знакомым, друзьям маршрут движения и место рыбалки.



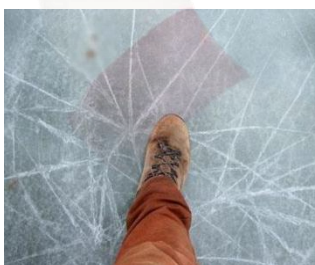
Зарядите аккумулятор мобильного телефона, по возможности имейте запасной аккумулятор.



Во время зимней рыбалки думайте прежде всего о безопасности и только потом об улове.



Выезд любых транспортных средств на лёд вне ледовых переправ **ЗАПРЕЩЁН!!!**



Если не уверены в толщине льда – лучше не выходите на него.



## Если случилась беда!

### Что делать, если вы провалились под лёд:

- \* Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- \* развернитесь в ту сторону откуда пришли, раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение.
- \* Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда, если он ломается, то ломайте его ударами рук до прочного льда, а затем забросить одну, а потом и другую ноги на лёд.
- \* Если лёд выдержал, перекачиваясь, медленно отползайте к берегу и не снимая намокшей одежды быстро двигайтесь в ближайшее теплое помещение или автомобиль.

### Если нужна Ваша помощь!

- \* позвоните и сообщите о случившемся по телефону 112, сообщите точное место происшествия, постарайтесь быть на связи.
- \* Поддерживайте контакт с пострадавшим. Оцените ситуацию с точки зрения личной безопасности, свои силы и возможность оказания помощи пострадавшему.
- \* Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или верёвкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- \* Ползком, широко расставляя руки и ноги, толкая перед собой средства спасения осторожно двигаться к полынье.
- \* остановитесь от пострадавшего на максимально возможном безопасном расстоянии, бросьте ему средства спасения.
- \* Осторожно вытаскивайте пострадавшего на лёд и вместе с ним ползком выбирайтесь из опасной зоны.

## Гипотермия, её симптомы и признаки.

Переохлаждение организма человека, называемое гипотермией, - это результат его нахождения в холодной среде, чреватый смертельным исходом. В первые мгновения после попадания в воду у человека рефлекторно повышается температура тела и учащается пульс. Затем при сопротивлении организма потере тепла наступает спазм поверхностных кровеносных сосудов. Человек ощущает все усилившийся озноб, стимулирующий выработку тепла. Даже на этой стадии из-за реакции организма на внезапную смену внешней среды у пострадавшего может «перехватить» дыхание и наступить смерть в результате так называемого «холодового шока». При дальнейшем охлаждении возникают болезненные судороги мышц. Как только температура тела понизится примерно до 35° С (когда организм уже не в состоянии сохранять или воспроизводить тепло), она начнет падать стремительно. Теряется болевая чувствительность, нарушается координация движений, появляется общая слабость и безразличие к своей судьбе. При температуре тела около 32-33° С нарушается периферическое, а затем и центральное кровообращение. Пульс становится слабым. Из-за нарушения кровоснабжения головного мозга наступают существенные расстройства психической деятельности и дыхания, затуманивается сознание, человек теряет волю. С падением температуры до 30°С он впадает в бессознательное состояние. Начинается аритмия сердца и другие необратимые процессы в организме. Смерть наступает в большинстве случаев при падении температуры тела до 25°С. Чем ниже температура воды, тем быстрее падает температура тела пострадавшего.

Муниципальная аварийно-спасательная служба города Новосибирска



## Безопасность на водоемах в зимний период



Новосибирск