

РЕКОМЕНДАЦИИ НАСЕЛЕНИЮ о правилах поведения в экстремальных погодных условиях в зимний период

belgidromet.by/ru/info-ru/view/rekomendatsii-naseleniju-o-pravilax-povedenija-v-ekstremalnyx-pogodnyx-

28.03.2018



МОРОЗ

Как можно избежать обморожения:

- закаляйте постепенно организм и приучайте его к холоду: утренняя физическая зарядка, воздушные ванны, занятия спортом;
- собираясь на улицу в очень сильный мороз, хорошо утеплите свою обувь. Зимняя обувь должна быть сухой, не сжимать ногу, одежда – плотной, лёгкой и не стеснять движений;
- смажьте лицо и руки жирным кремом в морозную, а особенно, в ветреную погоду;
- двигайтесь – движение на холоде усиливает кровообращение и содействует согреванию тела;
- не притрагивайтесь к металлическим предметам оголённой кожей в морозную погоду.

Первая медицинская помощь при обморожениях:

- поместите пострадавшего с любым видом обморожения в тёплое место;
- дайте пострадавшему горячий чай, кофе, вино;
- разотрите щёки, нос, уши чистой рукой до покраснения и появления

покалывания;

- вызовите медицинскую помощь.

СИЛЬНЫЙ СНЕГОПАД

При объявлении штормового предупреждения о сильном снегопаде необходимо:

- обеспечить дома необходимый запас продуктов, воды, медикаментов и топлива;
- максимально ограничить какие-либо передвижения вне дома, особенно в сельской местности;
- в случае необходимости выхода на улицу следует хорошо утеплиться;
- перед выходом предупредить членов семьи или соседей о том, куда вы идёте и когда планируете возвратиться;
- воздержаться от поездок на автомобиле, а если непогода застала вас в пути – необходимо остановиться на обочине и переждать в автомобиле. При этом следует избегать переохлаждения, периодически включая отопление;
- ни в коем случае нельзя покидать укрытие – автомобиль: в сильный снегопад ориентиры могут быть потеряны.

МЕТЕЛЬ

При объявлении штормового предупреждения о метели:

Плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия.

Включите телевизор, чтоб узнать новую важную информацию, либо ознакомьтесь с ней в интернете.

Выходите из дома лишь в крайне важных случаях. Не рекомендуется выходить на улицу в одиночку.

Сообщите членам семьи или соседям куда вы идёте и когда вернётесь.

Если вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели.

В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе.

При выходе из машины не отходите от неё за пределы видимости.

При неисправности автомобиля на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну. Позвоните в службу спасения по телефону 112. Ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включённым, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

ГОЛОЛЕДИЦА

Пешеходам:

- носите обувь на плоской подошве с хорошим протектором;
- используйте специальные резиновые накладки на обувь – «ледоходы», которые снабжены металлическими шипами;

- передвигайтесь осторожно, не торопясь, ступая на всю подошву;
- внимательно смотрите на дорогу, выбирайте самые безопасные участки.

Помните о том, что лёд может быть под снежным покровом;

- постарайтесь не держать руки в карманах, не перегружайте их сумками;
- обходите металлические крышки люков;
- пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником.

Автомобилистам:

- соблюдайте при движении достаточную дистанцию, максимально ограничьте скорость, исключите резкие торможения;
- в условиях сильной гололедицы ограничьте использование автотранспорта. Это позволит вам уберечь себя, свой автотранспорт и пешеходов.

ЛЕД

Это нужно знать:

- безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 10 см;
- 20-ти сантиметровой лёд способен выдержать вес легкового автомобиля, но только выдержать – ездить по такому льду опасно;
- устройство катков на водоёмах: реках, озёрах, водохранилищах и прудах разрешается на мелководье, в местах отсутствия быстрого течения после тщательной проверки прочности и толщины льда. Массовые катания разрешаются при толщине льда не менее 25 см;
- прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета – прочный, а прочность льда белого цвета в два раза меньше. Лёд, имеющий оттенки серого, матово-белого или жёлтого цвета является ненадёжным;
- если температура воздуха держится выше 0 °С более трёх дней, то прочность льда уменьшается на 25% ;
- особую осторожность следует проявлять в местах с быстрым течением, поступления тёплых сточных вод промышленных предприятий и родниках;
- прочность льда уменьшается в устьях рек и по мере удаления от берега.

Что делать, если Вы провалились под лёд:

- не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, раскиньте руки в стороны и попытайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;
- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем вторую ногу на лёд, если лёд выдержал, медленно откатитесь от кромки и ползите к берегу, в ту сторону, откуда пришли, ведь там лёд уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь:

- вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или верёвкой;
- ползком, широко расставляя при этом руки и ноги, толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигайтесь по направлению к полынье;

- за 3-4 метра протяните пострадавшему палку, киньте верёвку или любое другое подручное средство;
- осторожно вытащите пострадавшего на лёд и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;
- доставьте пострадавшего в тёплое место.