

Правила поведения и меры безопасности на водоемах в осенне-зимний период

С приходом зимы и наступлением холодов на водоемах наблюдается становление ледового покрова. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако, каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лёд, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Толщина льда на водоеме не везде одинакова, в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей, вблизи произрастания водной растительности. Чрезвычайно ненадежен лёд под снегом и сугробами. Прочность льда можно определить визуально:

- лёд голубого цвета - прочный;
- белого - прочность его в 2 раза меньше;
- серый, матово-белый или с желтоватым оттенком - лед ненадёжен.

С наступлением заморозков на водоёмах появляется первый лёд. Образовавшийся первый ледяной покров очень опасен. Для того чтобы не произошло «ледяной» трагедии, необходимо соблюдать правила безопасности вблизи и на водоемах в осенне-зимний период:

- не выходите на тонкий, неокрепший лед;
- не проверяйте на прочность лед ударом ноги;
- случайно попав на тонкий лед, следует немедленно отойти по своему 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.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



Не выходите на лед в одиночку!
Не проверяйте прочность льда ногами!
Видьте внимательно, осторожны и готовы в любую минуту в опасности!



Будьте осторожны!
Под снегом могут быть повалы, трещины или дыны!



Внимание! В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.



Осторожно! В таких местах даже после сильных морозов слабый лед!



Внимание! Если лед начал трескаться под ногами, немедленно трезвенно, но кутаясь в шапку, бежите от опасности!
Плывите поперек течения и держитесь за край!



Помните! Быстро оказав помощь попавшим в беду, вы можете оказаться в зоне разорванного перехода!

СОВЕТЫ ЛЮБИТЕЛЯМ ЗИМНЕЙ РЫБАЛКИ



Во время зимней рыбалки держите при себе все о безопасности и только потом об уловах!



Передвигаясь по льду будьте всегда готовы немедленно освободиться от груза!



Всегда держите под рукой веревку 12-15 метров. Держите рядом с собой доску или большую ветку.



Осторожно! Лед между островами и плесами опасен всегда!
Не ловите рыбу далеко от берега, какого бы он ни был.



При крайней необходимости проходите опасные места только со страховкой!
Передвигайтесь скользящим шагом!



Не прыгайте на стораху ледяную. Она может не выдержать ваш вес и перевернуться.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ



Не поддавайтесь панике! Не кричите, не зовите на помощь, берегите силы!
Наполните на лед с широко расставленными руками. Держите покрепче ося и ося.



При оказании помощи быстро, решительно, но предельно осторожно.
Грузы и оборудование снимайте, показывайте световой сигнал в радиусе 3-4 метра.



Спасательные предметы:
доска
веревка
веревка с петлями на концах
высокая ветка

схватывая руками
одежду пострадавшего
высокая ветка
батарейка



Дайте пострадавшему часть своей одежды.
Разведите костер и обгорайте пострадавшего.
Вызовите световой или "СКОРУЮ ПОМОЩЬ".



Выбравшись из проруби сплывайте, тщательно отталкиваясь в сторону поврежденной проруби.
Бегите спиной к ближайшему безопасному месту.
Вызовите световой или "СКОРУЮ".



На открытой поверхности в зимнем море.
Пострадавший должен находиться в зоне видимости спасателя.
Пострадавший должен находиться в зоне видимости спасателя.
Пострадавший должен находиться в зоне видимости спасателя.

БЕЗОПАСНАЯ ТОЛЩИНА ЛЬДА ДЛЯ:

1. Одиночного пешехода с ручной кладью - 7 см.
2. Верхового на коне - 12-13 см.
3. Пароконной подводки с грузом - 20-22 см.
4. Легкового автомобиля - 19-26 см.

5. Грузового автомобиля с грузом (УАЗ) - 25-34 см.
6. ГАЗ - 51 - 25-44 см.
7. ЗИЛ - 130 - 34-45 см.
8. Гусеничного трактора (легкого) - 39-52 см.
9. Тяжелого гусеничного трактора или легкого трактора с прицепом - 46-60 см.

Правила поведения на водоёмах в осенне-зимний период:

- С появлением первого ледяного покрова на водоёмах запрещается катание на коньках, лыжах и переход, тонкий лёд непрочен и не выдерживает тяжести человека.
- Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лёд, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места; лучше всего идти по проложенной тропе, опасно выходить на лёд при оттепели, не следует спускаться на лёд в незнакомых местах, особенно с обрывов.
- При движении по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, обходить опасные и подозрительные места; следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега - под снегом лёд всегда тоньше, чем на открытом месте. Особенно осторожным нужно быть в местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где ручьи впадают в водоёмы, выходят родники и вливаются тёплые сточные воды промышленных предприятий, где ведётся заготовка льда и т.п. Безопаснее всего переходить по прозрачному с зеленоватым оттенком льду толщиной не менее семи сантиметров.
- 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.
- 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. При переходе водоёма на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжнёй. Если приходится идти по целине, то для обеспечения безопасности крепления лыж следует отстегнуть, чтобы при необходимости можно было быстро освободиться от лыж. Палки надо держать в руках, петли с кистей рук снять, рюкзак держать на одном плече. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок по льду определяет его прочность, следит за характером льда.
- 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. При групповом переходе по льду надо двигаться на расстоянии 5-6 метров друг от друга, внимательно следя за идущим впереди. При перевозке небольших по размерам, но тяжелых грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры.

- Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Если каток устраивается на водоёме, то катание разрешается, лишь после тщательной проверки прочности льда (толщина льда должна быть не менее 10-12 сантиметров). Массовое катание разрешается при толщине льда не менее 25 сантиметров. Опасно ходить и кататься на льду в ночное время и, особенно в незнакомых местах.
- Во время рыбной ловли не рекомендуется на небольшой площадке пробивать много лунок, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами. Каждому рыболову необходимо иметь с собой шнур длиной 12-15 метров, на одном конце которого крепится груз весом 400-500 граммов, а на другом - петля.
- В случае провала льда под ногами надо действовать быстро и решительно - широко расставив руки, удержаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твёрдый лёд, а затем, лёжа на спине или на груди, продвинуться в сторону, откуда пришел, одновременно призывая на помощь.
- 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 и висащие на груди. Воткнув их в лёд, можно подтянуться и выбраться из воды.

При спасении человека, провалившегося под лед, необходимо:



- немедленно крикнуть ему, что идете на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- приблизиться к полынье ползком, широко раскинув руки;
- подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;

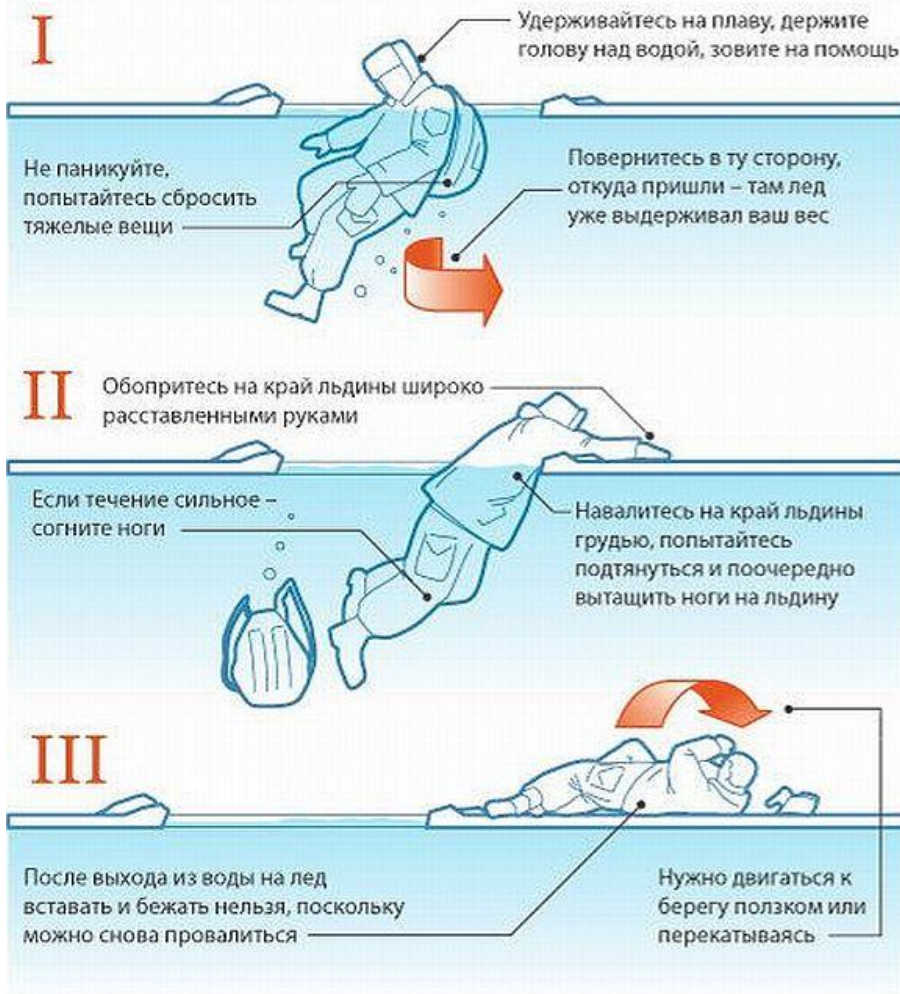
- за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;
- к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде;
- ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут вам спасти человека;
- бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
- действовать решительно и быстро;
- подать пострадавшему подручное средство, вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны. Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Первая помощь при утоплении:

- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
- Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
- При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Что делать, если вы провалились под лед

Если лед проломился, и вы оказались в воде:



Как помочь человеку, оказавшемуся в воде



Во избежание трагических случаев предупреждаем:

1. Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду!
2. Запрещается ходить по льду под мостами, рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек!

3. Ни в коем случае нельзя допускать выхода детей на лед!
4. По возможности окажите пострадавшему первую помощь и ждите прибытия спасателей.
5. Будьте внимательны к себе, своему здоровью, ведь сэкономленные пять минут не смогут заменить Вам всю жизнь!

Если сам провалился под лед - главное - самоспасение:

- ! Не поддавайтесь панике.
- ! Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- ! Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду
- ! Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
- ! Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
- ! Зовите на помощь.
- ! Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
- ! Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех тепловпотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.
- ! Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
- ! Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Уважаемые родители!

Проведите с детьми беседы о правилах безопасности на водных объектах. Сделайте так, чтобы зимние школьные каникулы оставили в памяти вашего ребенка только самые яркие и замечательные впечатления.

Чтобы избежать гибели детей на водоемах в летний период, убедительно просим вас, уважаемые родители:

- не допускайте самостоятельного посещения водоемов детьми!
- разъясните детям о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения;
- только бдительное отношение к своим собственным детям со стороны родителей, поможет избежать беды на водоемах, от этого зависит жизнь ваших детей сегодня и завтра;
- для обеспечения безопасного отдыха на воде и особенно детей требует от родителей, организации купания и строгого соблюдения правил поведения детьми на водоемах.

Помните, что здоровье ваших детей во многом зависит от вашего воспитания и грамотных действий!

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

С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди выходят на водоем по различным причинам: прокатиться по гладкой и блестящей поверхности на коньках, поиграть в хоккей, сократить маршрут и т.п.

Но нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

В зимнее время лед прирастает в сутки:

При $t - (-5^{\circ}\text{C}) - 0,6 \text{ см};$

$t - (-25^{\circ}\text{C}) - 2,9 \text{ см};$

$t - (-40^{\circ}\text{C}) - 4,6 \text{ см}.$

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

1. Необходимо помнить, что выходить на осенний лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.
2. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного

возвращения на берег.

3. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.
4. В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.
5. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному с зеленоватым или синеватым оттенком льду при его толщине не менее 7 см.
6. Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого палку. Во время движения палкой ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.
7. Если вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом.
8. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом - неокрепший лед.
9. Очень опасно скатываться на лед с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону, особенно, если катаются маленькие дети.
10. Для катания на санках, лыжах, коньках необходимо выбирать места с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми людьми.
11. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

ПОМНИТЕ!

- Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.
- В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег.
- Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!
- Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.
- Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите

подалее от ее края.

В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:

- раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;
- развести костер (если есть возможность) или согреться движением;
- растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

Порядок переправы по льду пешком и на машинах:

Осенний лед до наступления устойчивых морозов обычно непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину. Еще быстрее ледяной покров разрушается весной — его подтачивает снизу усиливающееся течение. Переправляться по льду в это время нельзя. Если все же возникает такая необходимость, например, вы увидели детей, которые забрели на лед, то нужно оказать им немедленную помощь.

Безопасный переход по льду возможен при его толщине не менее 7 см, причем люди должны идти на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Такую же дистанцию надо соблюдать при встречном движении. Если же собралась группа из 4 — 5 человек, то передвигаться можно по льду, толщина которого не меньше 15 см.

Проверять толщину льда ударом ноги категорически запрещается. Ударами можно проверять прочность льда лишь с помощью палки. Двигаясь по льду, необходимо непрерывно ударять пешней несколько раз в одно и то же место, впереди и по обе стороны от себя. Если после двух-трех ударов вода не покажется, лед достаточно крепок. Но как только вы увидите, что появилась влага, немедленно поворачивайте назад, к берегу. Но не торопитесь, и старайтесь идти, не отрывая ступни ног ото льда.

С большой осторожностью надо обходить и участки водоемов с быстрым течением, родниками и места, куда стекают теплая вода или промышленные отходы предприятий, где выходят грунтовые воды и имеются промоины. Не поленитесь также, если увидели площадку для выколки льда, обойти ее как можно дальше, хотя и потеряете из-за этого несколько лишних минут.

Вообще при переправе по льду рекомендуется следовать по уже проложенной и хорошо проверенной тропе или пользоваться оборудованными ледовыми переправами. Но если уж вы отошли в сторону от дороги, то будьте начеку, внимательно следите за поверхностью льда и избегайте подозрительных мест.

Что значит подозрительных? Лед чаще всего бывает покрыт снегом равномерно. Но если Вы увидели небольшой участок, где слой снега намного толще, то осторожно проверьте прочность льда в этом месте или обойдите его, потому что под толстым слоем снега лед бывает тоньше, может прогнуться и иметь трещины. А это уже значит, что пешеходу здесь грозит опасность. Кроме того, опасными местами для перехода по льду могут быть чистые прогалины на снежном покрове (полыньи или промоины, не успевшие покрыться прочным льдом) или темные пятна на снегу (непрочный лед). Обходите такие места стороной.

Безопаснее всего переправляться через водоем по прозрачному льду, когда он имеет зеленоватый или синеватый оттенок.

Правила катания на лыжах и коньках по зимним водоемам:

Если вы решили пройти по зимнему водоему на лыжах, то должны помнить, что безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на ледяной покров, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут. И лучше отправиться по нему не в одиночку, а группой, соблюдая расстояние друг от друга, как и при пешеходной переправе, 5—6 м. Такую же дистанцию следует соблюдать, если кто-то движется вам навстречу.

Кататься на коньках или играть в хоккей на озерах, прудах и реках можно, лишь тогда, когда для этого правильно выбрана площадка. Иначе не миновать беды. Чтобы ее не случилось, надо обязательно выполнить три условия.

Во-первых, найти такой участок, где водоем имеет наименьшую глубину, слабое течение и нет поблизости выхода грунтовых вод.

Во-вторых, площадка, выбранная для сооружения катка, должна иметь ровную, гладкую поверхность.

В-третьих, открывать каток лучше всего при толщине льда не менее 25 см, заранее определив ее с помощью ледемера. Причем необходимо позаботиться, чтобы площадка была ограждена, освещена, если используется в вечернее время, и оборудована щитами хотя бы с простейшими спасательными средствами.

Подледная рыбалка:

Правила поведения во время зимней ловли выработаны в результате многолетнего опыта рыболовов, которых год от года становится все больше.

не следует находить уже готовую лунку и подрубать ее пошире. Это может привести к тому, что лед провалится, причем на довольно большом участке;

пробивать лунки необходимо подальше друг от друга;

нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами;

ни по первому, ни по последнему льду ловить рыбу в одиночку нельзя;

весной и осенью, когда лед недостаточно крепок, рядом с лункой нужно класть доску. Это усилит опору и будет способствовать вашей безопасности на льду. Кроме того, всем, кто увлекается рыбной ловлей, необходимо брать с собой спасательные средства и во время рыбалки держать их под рукой.

Зимние спасательные средства:

Зимние спасательные средства достаточно разнообразны. Все они применяются профессиональными спасателями, а некоторые из них можно изготовить самостоятельно.

1. Доска. Каждый из вас легко может ее сделать. Она должна быть определенных размеров (длиной 5 — 8 м, шириной 20 см) и иметь на

одном конце петлю, а на другом — пеньковую веревку длиной от 30 до 40 м. Привязав конец веревки к неподвижному предмету на берегу, спасатель подползает, лежа на доске, как можно ближе к тонущему, подает ему конец доски с петлей и помогает выбраться из проруби.

2. Проста и очень полезна также обычная крепкая веревка длиной 25 — 30 м с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах. Если потребуется помощь, надо быстро надеть на левую руку одну петлю, а другую, сделав два-три круговых размаха, бросить вперед-вверх по направлению к тонущему. Когда он наденет ее через голову под руки, подтянуть его к берегу.

Как может выручить находчивость?

Есть еще одно очень важное правило, знать которое обязан каждый: когда рядом, казалось бы, нет никаких существующих спасательных средств, они все-таки есть. Только нужно не растеряться и суметь ими воспользоваться благодаря собственной находчивости.

Даже такие предметы собственной одежды, как шарф, ремень, тоже могут стать спасательными средствами. В ход может пойти все, что обладает плавучестью и обычно валяется где-нибудь неподалеку: дощечки, куски фанеры, легкие еловые ветки...

В момент опасности нельзя думать о том, что вы порвете одежду, что-то потеряете или испортите из своих личных вещей. Главное — спасти человека.

Например, если вы не можете дотянуться до тонущего человека рукой, нужно снять ремень, сделать из него петлю, к ней вместо веревки привязать шарф и кинуть в воду так, чтобы зацепить ремнем тонущего человека и подтянуть его к кромке льда.

Если в данный момент нет никаких подручных средств спасания, люди должны лечь на лед и, придерживая друг друга за ноги, цепочкой подползти к тонущему для оказания помощи.

Оказание «доврачебной» помощи:

Еще до того, как потерпевший будет доставлен к врачу, ему надо немедленно оказать первую «доврачебную» помощь, сделать, если требуется, искусственное дыхание, ободрить и успокоить.

С время безопасного пребывания в ней составляет около 20 минут. Если же в холодную воду попадает человек неподготовленный, особенно ребенок, еще физически не очень крепкий, то примерно через 15 — 20 минут он теряет сознание и может погибнуть, если вовремя не придет помощь или он не выберется из воды самостоятельно. При оказании помощи утопающему не забывайте о возможности переохлаждения (гипотермии) пострадавшего. Температура воды в водоеме всегда ниже температуры человеческого тела (36 – 37С), поэтому нахождение в воде в течение любого времени приводит к охлаждению организма. А если нахождение в воде очень длительное или вода очень холодная, переохлаждение организма может быть смертельно опасным. Так при температуре воды +5

Существует две формы гипотермии: легкая и тяжелая.

1. При легкой форме спасенный в сознании. Ему необходимо сменить мокрую одежду на сухую и дать попить горячего и сладкого (спиртное противопоказано).

2. При тяжелой гипотермии пострадавший, как правило, находится без сознания. Необходим комплекс реанимационных действий:

поместить пострадавшего в теплое помещение;

сменить одежду на сухую, стараясь не тревожить пострадавшего;

положить пострадавшего на твердую ровную поверхность лицом вверх;

при необходимости сделать искусственное дыхание;

активно согреть пострадавшего одним из методов: полотенца, предварительно опущенные в горячую воду (70С), прикладываются к голове, шее, груди, животу; или согревать пострадавшего теплом своего тела, плотно прижимаясь к нему (оба должны быть закутаны в одеяло).

Нельзя: давать пострадавшему спиртное; пытаться массировать или растирать спасенного; помещать в горячую воду или согревать конечности (руки и ноги) пострадавшего. После оказания первой помощи пострадавшего необходимо поскорее доставить в ближайшее лечебное учреждение.

Не поддаваться панике!

Гибель человека — это непоправимая утрата, большое горе. Вот почему никто не имеет права равнодушно проходить мимо случаев несоблюдения правил предосторожности на льду. Ведь 10% от общего числа гибнущих на воде — результат неумелого и неосторожного поведения на водоемах в осенне-зимнее и весеннее время. Никогда не забывайте об этом!

Самоспасение провалившегося под лед:

Как надо правильно себя вести, провалившись под лед?

Во-первых, надо помнить, что выход можно найти даже из такого опасного положения, только не нужно терять самообладания и поддаваться панике.

Во-вторых, не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на тонкую кромку льда.

В-третьих, надо постараться освободиться от обуви, сбросив ее. Затем следует опереться локтями о лед и перевести тело в горизонтальное положение, причем ноги пострадавшего должны находиться у поверхности воды (рис. а). Это очень важно. Потом нужно осторожно вытащить на лед ногу, расположенную ближе к кромке (рис. б), наклониться в ту же сторону, поворотом корпуса вытащить из воды вторую ногу и сразу же выкатиться на лед, а затем, не вставая, без резких движений отползти как можно дальше от опасного места (рис. в).

При нахождении в воде нужно уметь противостоять опасным факторам, характерным для водоемов. Особенно опасны судороги, вызванные охлаждением тела или переутомлением мышц. При судорогах кистей рук нужно резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой. При судорогах мышц живота необходимо, лежа на спине, энергично подтягивать колени к животу. Если свело икроножную мышцу, следует, вытянув ногу над поверхностью воды, энергично подтягивать руками стопу к себе. При судорогах мышц бедра надо, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками. Изучив эту

памятку, еще раз подумайте о том, что вы узнали, проанализируйте все описанные в ней случаи и правила, обсудите с товарищами и коллегами по работе (учебе). И самое главное — выполняйте их! Предупреждайте всех, кто нарушает эти правила, о грозящей им опасности.

А если уж стряслась с кем беда на льду, не оставайтесь безмолвными свидетелями, зовите на помощь людей и посильно помогайте сами!