

## Правила поведения на льду и меры безопасности на водных объектах в зимний период

Будьте осторожны на водоемах зимой! Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Лёд до наступления устойчивых морозов непрочен, а время безопасного пребывания человека в воде при температуре 2-3°C составляет 10-15 мин; при температуре воды минус 2°C – смерть может наступить через 5-8 мин.:

Помните несложные правила поведения на льду:

1. Нельзя выходить на лед в тёмное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
3. При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, то перед спуском на лёд нужно внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
4. При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
5. Не стоит отпускать детей на лёд (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.
6. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Пьяные люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Советы рыболовам:

1. Необходимо хорошо знать водоём, выбранный для рыбалки, для того чтобы помнить, где на нём глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.
2. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.
3. Не выходите на тёмные участки льда — они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.
4. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмёрзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.
5. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.
6. Обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску.

7. Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепитесь за лёд в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди)

Оказание помощи провалившемуся под лёд:

Самоспасение:

Не поддавайтесь панике.

Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда — под тяжестью тела он будет обламываться.

Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду

Обопритесь локтями об лёд и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лёд ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лёд.

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 теплопотерь 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 минут.

Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Если вы оказываете помощь:

Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.

Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.

Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лёд 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 удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).

При отсутствии пульса сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Отогревание пострадавшего:

Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.

Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму.