

Памятка по поведению людей на воде в осенне-зимний период

Критерии прочного льда	Критерии тонкого льда
Прозрачный лёд с зеленоватым или синеватым оттенком	Цвет льда молочно-мутный, серый лёд, обычно ноздреватый и пористый. Такой лёд обрушивается <i>без предупреждающего потрескивания</i>
На открытом бесснежном пространстве лёд всегда толще	<p>Тонкий лёд может быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод (например, с фермы или фабрики). • где быстрое течение, в реку впадает ручей или бьют подводные ключи • на глубоких и открытых для ветра местах • над тенистым и торфяном дном • под мостами • в узких протоках • у болотистых берегов, вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лёд. • площадки, покрытые толстым слоем снега (снег, впавший на только что образовавшийся лёд, маскирует полыньи и замедляет рост ледяного покрова) • около берега: лёд может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух. • в нижнем бьефе плотины (кратковременные спуски воды из водохранилища)

Правила поведения на льду.

- Ни в коем случае нельзя заходить на лёд в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
- При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды – это означает, что лёд тонкий, но ему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу скользкими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно также поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лёд очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
- При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
- Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепление лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

- Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
- На замерзший водоем необходимо рать с собой прочный шнур длиной 20-25 м с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.
- Убедительная просьба родителям: не допускать детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах, коньках) без присмотра.
- Одна из самых частых причин трагедий на водоемах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Оказание помощи провалившемуся под лед человеку:

Самоспасение:

- Не поддавайтесь панике. Действуйте решительно и не мешайте себе страхом, тысячи людей проваливались до вас и спаслись.
- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, т.к. под тяжестью тела он будет обламываться.
- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.
- Обопритесь локтями об лед и приведите 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 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 тепловых потерь 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.

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 м протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, т.к. приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Первая помощь пострадавшему при утоплении:

- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
- Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- Очистить рот от слизи. При появлении рвотного или кашлевого рефлекса – 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 на сонной артерии 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, подмышки.
- Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начинает активно поступать к «сердцевине» тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

**Нижневартовское инспекторское отделение
ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по ХМАО-ЮГРЕ».**