

## Памятка «Тонкий лёд»

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах часто становится причиной гибели и травматизма людей.

Лед непрочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов. Крайне опасен лед под снегом и сугробами, а также у берега.

Один из опознавательных признаков прочности льда – его цвет. Во время оттепели или дождей лед становится белым (матовым), а иногда и желтоватым (значит он непрочен).

### Основные правила безопасности:

- никогда не выходите на лед в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью;
- очень редко лед проламывается мгновенно. Обычно несчастью предшествует проседание льда и характерное потрескивание. В этом случае следует немедленно вернуться назад по своим же следам;
- при отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду, лучше обойти опасный участок по берегу;
- прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности, помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодового шока, а также от переохлаждения через 10-15 минут после попадания в ледяную воду;
- никогда не проверяйте прочность льда ударами 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 следует 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;
- 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 лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут;
- выходить на берег и спускаться к воде безопаснее всего в местах, не покрытых снегом. Идти необходимо поодиночке, сохраняя интервал не менее пяти метров;
- если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо – это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился;
- особую осторожность нужно проявлять в местах с быстрым течением и на родниках, куда вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий;
- не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда.

### Обязательные правила для любителей подледного лова:



- необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу;

- не выходите на темные участки льда – они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают;
- если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук;
- имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди);
- не пробивайте рядом несколько лунок;
- не приближайтесь к промоинам, трещинам, прорубям на льду;
- не собирайтесь большими группами в одном месте;
- не пробивайте лунки на переправах (тропинках);
- не ловите рыбу возле промоин;
- не рыбачьте в одиночку – лучше, когда рядом товарищ;
- не употребляйте алкоголь во время рыбалки;
- не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости;
- не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправы;
- возьмите с собой веревку длиной 20 – 25 метров.

**Помните!** Не главное попасть на рыбалку, главное – суметь с нее вернуться.

### **Что делать, если вы провалились в холодную воду:**



- не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание;
- не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- зовите на помощь;
- широко раскиньте руки в стороны, чтобы не погрузиться с головой в воду. Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю;
- 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;
- постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;
- обопритесь локтями об лед и постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу;

- если лед выдержал, без резких движений, перекатываясь, медленно ползите к берегу;
- ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность;
- добравшись до берега надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

### **Время безопасного пребывания человека в воде:**

- при температуре воды 24°C время безопасного пребывания 7-9 часов;
- при температуре воды 5-15°C – от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды 2-3°C оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды минус 2°C – смерть может наступить через 5-8 мин.

### **Если нужна Ваша помощь:**



- следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье;
- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- вооружитесь любой длинной палкой, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
- не приближайтесь к месту провала. Бросьте человеку, находящемуся в воде, средство спасения или 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 лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться;
- осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;
- ползите в ту сторону, откуда пришли;
- доставьте пострадавшего в теплое место. Вызовите скорую помощь (112 – с мобильного и городского телефонов). До прибытия медиков окажите пострадавшему первую помощь: снимите с него мокрую одежду, укройте в месте, защищенном от ветра, хорошо укутайте в любую имеющуюся одежду, одеяло, напоите 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. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к «сердцевине» тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

## Если вы с машиной провалились под лед



- некоторое время машина может держаться на плаву и у вас есть несколько секунд, чтобы из нее выскочить;
- если вы не успели покинуть автомобиль, и он погрузился под воду, не открывайте двери, так как вода тут же хлынет внутрь и машина начнет резко погружаться;
- при погружении на дно с закрытыми окнами и дверями воздух в салоне автомобиля держится несколько минут, это немало. Таким образом, есть возможность:
  - ✓ оценить обстановку;
  - ✓ активно провентилировать легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»);
  - ✓ избавиться от лишней одежды;
  - ✓ мысленно представить себе путь наверх;
  - ✓ выбирайтесь через дверь или окно (если сможете через опущенное стекло), протиснетесь наружу, взявшись руками за крышу, подтянитесь, а затем резко всплывите вверх.
- выбирайтесь наружу, когда машина наполнится водой наполовину, т.к. если резко распахнуть дверь и попытаться тут же выбраться, вам будет мешать поток, идущий в салон;
- выбравшись из машины, имейте в виду, что у вас есть 30–40 секунд для всплытия на поверхность.

## Особенности весеннего льда



Уважаемые родители!

В связи с интенсивным снеготаянием в весенние дни посещение водоемов опасно для жизни! Поэтому, взрослым необходимо усилить контроль за поведением детей, разъяснить им недопустимость игр вблизи водоемов и не оставлять без присмотра детей у водоема.

Весной, во время ледохода, на реках и водоемах появляется большое количество льдин, которые привлекают детей. Катание и проведение других развлечений на льдинах нередко заканчиваются купанием в ледяной воде, поскольку льдины часто переворачиваются, разламываются, сталкиваются между собой, ударяются о предметы, находящиеся в воде.

Общеизвестно, что под воздействием весеннего солнца лёд становится рыхлым и непрочным, хотя внешне он кажется крепким.

В период паводка очень опасны карьеры, мелкие водоёмы, сообщающиеся протоками. Вода в них поднимается, заполняет водоём, и там, где накануне ещё было мелко, на другой день глубина может резко увеличиться, что представляет большую опасность.

**Помните:**

- на весеннем льду легко провалиться;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

**Взрослые! Не оставляйте детей без присмотра!**

Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, дети играют на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми.

В период весеннего паводка и ледохода **запрещается:**

- выходить на водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда;
- стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов;
- измерять глубину реки или любого водоема;
- ходить по льдинам и кататься на них.

**Взрослые, не будьте равнодушными, пресекайте попытки выхода детей на лёд и сами воздержитесь от таких прогулок.**