

Помните, основным условием безопасного пребывания человека на льду является толщина льда не менее 7 см!

- ✓ В устьях рек и протоках прочность льда ослаблена. Лёд непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камышей. Если температура воздуха выше 0⁰С держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадёжен.

Правила поведения на льду

- ✓ Ни в коем случае нельзя выходить на лёд в тёмное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
- ✓ При переходе через реку пользоваться официальными ледовыми переправами.
- ✓ Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара покажется хоть немного воды, – это означает, что лёд 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. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нём трещин.
- ✓ При вынужденном переходе водоёма 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 водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
- ✓ Замёрзшую реку (озеро) лучше переходить на лыжах, при этом: крепления лыж расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
- ✓ Если есть рюкзак, то повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лёд под вами провалится.
- ✓ На замёрзший водоём необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров 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 её под мышки.
- ✓ Убедительная просьба к родителям не отпускать детей на лёд (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.
- ✓ Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Если вы провалились под лёд, необходимо

- ✓ Не поддаваться панике.

- ✓ Не наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- ✓ Широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.
- ✓ Опереться локтями об лёд и, приведя тело в горизонтальное положение, забросить на лёд ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатиться на лёд.
- ✓ Без резких движений отползти как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
- ✓ 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, а 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 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 её надеть.

Оказание помощи провалившемуся под лёд

- ✓ Подходить к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
- ✓ Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы и уверенность.
- ✓ За 3-4 метра протянуть ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- ✓ Подавать пострадавшему руку небезопасно, т.к. сами рискуете провалиться.

Отогревание пострадавшего

- ✓ Пострадавшего надо укрыть в месте, защищённом 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, и приложенные к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.
- ✓ Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьёзный вред организму, т.к. при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнёт активно поступать к «сердцевине» тела, что приведёт к дальнейшему снижению его температуры.

Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде

- ✓ Перехватывает дыхание.
- ✓ Голову как будто сдавливает железный обруч.

- ✓ Резко учащается сердцебиение.
- ✓ Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.
- ✓ Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох (непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, т.к. человек может захлебнуться).
- ✓ Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства – механизм холодовой дрожи, когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью.
- ✓ Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критической отметки.

Основные причины смерти человека в холодной воде:

- ✓ Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплотери.
- ✓ Своеобразный «холодовый шок», развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.
- ✓ Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.
- ✓ Быстрая потеря тактильной чувствительности (находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в неё, т.к. температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды).
- ✓ В случае возникновения происшествий на воде и в целях оказания помощи терпящим бедствие немедленно звоните по телефонам **01** или **112** (с сотовых телефонов).