

## ПАМЯТКА

### Как не попасть в ледяной плен

С наступлением зимы у спасателей не убавляется работы. При спасении в холодной воде, в период ледостава, на льду возникает угроза жизни не только тому, кто терпит бедствие, но и спасателям, оказывающим помощь.

Замерзшие реки и озера поздней осенью и зимой привлекательны для рыбаков, лыжников. Минуют дальние мосты и сокращая путь, идут по ним пешеходы, движется автомобильный транспорт. Ледяная поверхность рек, создавая известные удобства, таит в то же время большую опасность для жизни и здоровья человека.

Несчастные случаи происходят чаще всего из-за того, что люди выходят на лед в запрещенных местах, не зная его прочности, не умея определить ее, не владея даже простыми приемами спасения.

Большой осторожности требуют полыньи, проруби, устья рек и ручьев, а также места, где лед всю зиму остается тонким:

- с быстрым течением, перекатами, родниками;
- сброса отработанных промышленными предприятиями вод;
- покрытые толстым слоем снега;
- где в лед вмерзли водоросли, камыши, коряги и различные посторонние предметы.

Выходить на лед в начале зимы можно только в сухую морозную погоду. Нельзя делать этого во время даже кратковременных оттепелей, когда лед подтаивает и становится рыхлым. При сырой или теплой погоде даже сравнительно толстый лед становится непрочным. Гладкий и прозрачный, кажущийся черным лед значительно прочнее беловатого, который образуется при замерзании воды, смешанной со снегом. На зимнем льду опасны места с небольшими торосами, где лед ломался в период замерзания водоема.

Следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега: бывает, что под его тяжестью лед прогибается, образуются трещины, через которые выступает вода. Темное пятно на ровном снеговом покрове тоже таит опасность: под снегом может оказаться непрочный лед.

Необходимо знать, что в устойчивую зимнюю погоду для одного человека безопасным является лед толщиной 7-8 см; небольшую группу выдерживает лед толщиной 15 см, а 25 см – легковой автомобиль.

### Правила поведения на льду

— ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);

— убедительная просьба к родителям не отпускать детей на лед без присмотра;

— нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется вода — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае нужно 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;

— при переходе через реку следует пользоваться ледовыми переправами;

— при наличии груза следует повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от него при необходимости;

— при групповом переходе водоема необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5—6 м);

— на замерзший водоем 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, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее ухватиться за шнур;

— одна из самых частых причин трагедий на водоёмах — алкогольное опьянение: люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

### **Если человек провалился в воду, следует:**

— 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 на лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постараться забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатиться на прочную поверхность;

— без резких движений ползти как можно дальше от опасного места в обратном направлении;

— звать на помощь;

— удерживаясь на поверхности воды, стараться тратить на это меньше физических усилий;

— находясь на плаву, держать голову как можно выше над водой.

### **ЕСЛИ ПОМОЩЬ ДОЛЖНЫ ОКАЗАТЬ ВЫ**

К месту пролома во льду не подходите стоя, а приближайтесь ползком на животе с раскинутыми в сторону руками и ногами, лучше опираться на лыжи, доску. Приблизившись к пострадавшему на достаточное расстояние, бросьте ему один конец веревки, троса, ремня. Деревянные предметы: жердь, доску, лыжи, лестницу - толкайте по льду до места провала. Как только потерпевший схватился за поданный предмет, следует без резких движений тянуть его ползком.

Если потерпевший исчез подо льдом, надо попытаться найти его ныряя. Но это возможно, только когда подо льдом стоячая вода. Если имеется течение, помощь может оказать только спасатель-водолаз.

У незакаленного человека, провалившего под лед, через несколько минут могут возникнуть явления холодового шока с потерей сознания. При отсутствии своевременной помощи он может погибнуть. При температуре воды, близкой к 0 градусам, потеря сознания наступает через 15 минут. Особенно резко ухудшается состояние пострадавшего от охлаждения шеи, затылка и головы.

### **ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ, ВЫТАЩЕННОМУ ИЗ ВОДЫ**

Спасенного из воды человека немедленно переодеть (по возможности) в сухую одежду и обувь или отжать мокрую одежду. Дать поесть сладкого (сахар, варенье, шоколад и т.п.). Для возбуждения сердечной деятельности пострадавшего поят горячим чаем или кофе. Заставить активно двигаться (приседать, взмахивать руками, растирать лицо и шею), чтобы быстрее согрелся «изнутри». На берегу разжечь костер, укрыть в палатке (снежном, ледяном убежище) и т.д.

Зная и выполняя простые правила поведения на воде и льду в зимний период, можно избежать трагедий.