



Уважаемые граждане!

Государственная инспекция по маломерным судам в очередной раз напоминает вам о правилах безопасности на льду.

В настоящее время в связи с устойчивыми морозами на водных объектах района сложилась прочная ледовая обстановка. Но какой бы морозной, суровой ни была зима, и какой бы толстый и прочный лед ни образовался на всех водоемах, нельзя забывать о мерах безопасности, - даже визуально крепкое покрытие, голубоватого или зеленого цвета, может быть непрочным, с промоинами, образовавшимися из-за течения или стоковых вод, кроме того могут оказаться опасными те места, где во льду имеются вмёрзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри и т. д.

При переходе водоёма, в случае отсутствия организованных ледовых переправ, безопаснее всего придерживаться проторенных троп. Если при переходе вы решили воспользоваться лыжами, то опять-таки лучше идти по уже проложенной лыжне, при этом крепления лыж надо расстегнуть, а петли лыжных палок не накидывать на кисти рук, чтобы при необходимости быстро их сбросить в случае опасности. Имеющийся рюкзак следует повесить на одно плечо, а ещё лучше — тянуть его на верёвке в 2-3 метрах сзади. Если идёте группой, то расстояние между пешеходами должно быть не меньше 5 метров. Перед выходом на водоем важно обращать внимание на погоду, проверять толщину льда.

Касаемо правил безопасности:

- **Нельзя** ни в коем случае отпускать детей на лед без сопровождения взрослых.
- **Нельзя** выходить на лед в темное время суток, при плохой видимости, в снегопад.
- **Нельзя** выходить на лед в период оттепели. Если температура два-три дня держится выше нуля, то его прочность падает.
- **Нельзя** находиться на льду в состоянии алкогольного опьянения, т. к. в таком состоянии человек неадекватно реагирует на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощным.

Если провалились под лед – главное, не терять самообладание и не паниковать. Именно паника и неправильные действия – основные причины смертельных исходов. В большинстве случаев можно выбраться, нужно бороться и верить в спасение, но действовать нужно быстро, т. к. человек подо льдом получает гипотермию, в результате чего подвижность снижается, и самому ему выбраться будет уже достаточно сложно.

Важно соблюдать определенные правила поведения человека, провалившегося под лед.

1) В процессе проваливания осознать это, успеть завалиться на бок и плавно упасть на

целый лед. Иногда может получиться – замочатся только ноги. Или хотя бы широко раскинуть руки, это поможет не погрузиться в воду с головой.

2) Если провалились – важно пережить первый шок. Это может быть очень сильная боль и ломота от холода. Нельзя паниковать. Необходимо действовать осознанно, пока не наступила гипотермия.

3) Далее в зависимости от ситуации. Если вы полулежите на льду просто медленно выползайте на твердую поверхность. Если поверхность под вами медленно оседает – плавно перенесите тяжесть тела вперед. Главное – не делать резких движений.

4) Если же полностью оказались в воде: «ушли» с головой, барахтаясь, всплыли. Первый шок прошел. Холод проникает внутрь. В первую очередь надо быстро осмотреться, оценить ситуацию, опробовать прочность края полыньи. Если он прочный – это место для вылезания. Если обламывается – аккуратно отламываем в сторону, откуда пришли, пока не дойдем до прочного. На льдину опираемся, широко раскинув руки и положив на нее голову, плечи. Делается это плавно, чтобы не обломить.

Спасательные действия



Оказавшись в воде, широко раскиньте руки и ноги, попытайтесь выбраться на лед, перевернувшись со спины на живот.



Подплывите к краю полыньи, упритесь в него руками, раскачайте тело и попробуйте выбраться на лед грудью. Затем перевернитесь на спину и откатитесь.

5) Если к вам спешат на помощь с веревкой или палкой – воспользуйтесь этим. Нужно целенаправленно громко позвать и сказать, что делать: ползти, протягивать бур и т.д. Покажите, что вы контролируете ситуацию – у наблюдателей также могут возникнуть паника и страх.

6) Если выбираться придется самостоятельно – поймите, главная задача – перенести тяжесть тела на край льдины, чтобы она не сломалась. Если достаете до дна – оттолкнитесь ногами и выбросите тело вперед, плечевой пояс, грудь, руки. На глубине придется все делать без толчка. Для этого и пригодятся спасалки – ими можно закрепиться и подтягиваться. Без них выбраться – на порядок сложнее.

На вероятность удачного исхода и безопасность влияет и наличие средств спасения на льду – «спасалок», веревок, жердей, страхующего. На замёрзший водоём рекомендуется брать с собой что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лёд в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди), а так же прочный шнур длиной 20–25 метров с большой глухой петлёй на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду человеку; петля нужна для того, чтобы пострадавший мог

7) В худшем случае – спасалок нет, одежды много, физическая форма плохая. Самое важное – первое движение. Положение – руки раскинуты по краю полыньи, голова тоже (боком или подбородком). Нужно постараться придать телу горизонтальное положение, «лечь на воду», на паправление течения. Одновременно нажимая головой и руками, создавая в воде поступательное движение вверх-вперед, как червяк, попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда. Продолжайте делать это, пока

туловище по пояс не окажется на твердом, и не добьетесь устойчивого положения. Самое трудное уже сделано – отдохните 10 секунд, не дайте себе вновь соскользнуть в воду. Затем, закинув поочередно ноги на лед, отползите дальше и встаньте. Если провалилось двое или более человек – то в первую очередь необходимо вытолкнуть самого ответственного, который быстро сориентируется и поможет выбраться остальным. Не забывайте – вы обошли только один фактор, утопление. А есть еще один – гипотермия. На улице мороз, одежда мокрая – можно погибнуть.

Безопасность при переохлаждении

Далее первая помощь на льду (себе или пострадавшему) не заканчивается. Главная опасность – гипотермия, переохлаждение. При гипотермии озноб начинает прекращаться, пульс замедляется, артериальное давление падает. Происходит это, когда температура тела падает до 30 градусов. После этого начинается замерзание, которое может привести к летальному исходу.

В первую очередь нужно как можно быстрее согреть его — перенести в теплое помещение, снять мокрую одежду и растереть его, желательнее, спиртом до покраснения кожи — от центра к периферии, осторожно, но энергично. Согревание следует начинать с туловища и грудной клетки, конечности согревать в последнюю очередь, т. к. в противном случае это приведет к тому, что менее теплая кровь из конечностей начнет поступать в сердце, что может привести к сердечному приступу. Потом поместить спасенного в спальный мешок, укрыть одеялом, ватником, обернуть любым теплоизолирующим материалом. При этом надо обеспечить его дополнительным источником обогрева, таким, как грелка, сосуд с горячей водой. Еще один эффективный способ согревания — согревание теплом своего тела, укутавшись общим одеялом. Для отогревания можно применить такой способ: приложить смоченное в горячей воде (до 70°) полотенце к затылку, грудной клетке, животу, к подмышечным и паховым областям.

После отогревания следует дать горячее сладкое питье — чай, кофе, воду с сахаром и солью, уложить в согретую постель, обеспечить покой, дать калорийную теплую пищу в небольшом количестве.

При тяжелой степени гипотермии, когда пострадавший находится в обморочном или бессознательном состоянии, отсутствуют пульс и дыхание, немедленно начинайте искусственное дыхание и массаж сердца.

Но, а если до теплого укрытия (машины) несколько километров и теплое помещение поблизости отсутствует? Нужно сразу снять верхнюю одежду и отжать ее. Вставать голыми ногами нужно не на снег, а, например, в санки. Если сменки нет – то надеть, в первую очередь, шерстяные изделия или качественное термобелье. Эти предметы греют даже мокрыми. Надо постоянно двигаться. Если есть горячий напиток – выпить, алкоголь при этом употреблять нельзя. Далеко до машины – бегите бегом. Главное – не останавливаться. Далее — применить все имеющиеся вышеупомянутые подручные средства.

Как помочь человеку, провалившемуся в воду

Спасение провалившегося человека основывается на вышеперечисленных принципах безопасности. Главное – не угодить в воду самому спасателю. Сначала оповестите утопающего, что к нему идет помощь. Приободрите его, заставьте успокоиться, прекратить паниковать и тратить силы зря. Если есть длинная веревка, то ее нужно кинуть с безопасного расстояния человеку, оставив между собой и спасаемым

дистанцию в несколько метров. Но часто веревки с собой нет. Самый длинный предмет – бур и веревочки с санок-волокуш. Можно использовать их, связав между собой. Либо какие-то другие подручные средства (длинные палки, шесты, элементы одежды и др.). При отсутствии средств спасения можно приближаться к провалившемуся, составив цепочку из людей, в которой каждый держит находящегося впереди за ноги. К месту пролома подбираться можно только лежа, широко расставив руки и ноги, с собой лучше взять спасалки или нож. В течение процесса постоянно общайтесь с пострадавшим, инструктируйте его. Когда он ухватится за бур (веревку), вытащите его, предварительно закрепившись ножом, шипами либо спасалками за поверхность. Для облегчения процесса пострадавшему в воду нужно бросить жилет, спасалки и т.д. – что



есть при возможности.

