

# **Правила поведения на водоемах в зимний период**

- 1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).**
- 2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.**
- 3. Нельзя проверять прочность льда ударом 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. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.**
- 4. 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.**
- 5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).**
- 6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления 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.**
- 7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.**
- 8. 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 товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.**
- 9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.**
- 10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.**

## **Советы рыболовам:**

- 1. 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.**
- 2. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.**
- 3. Определите с берега маршрут движения.**
- 4. Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.**
- 5. Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.**
- 6. Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров.**
- 7. 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.**
- 8. Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше - волоките на веревке в 2-3 метрах сзади.**
- 9. Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней, но не бейте ею лед перед собой - лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли.**
- 10. Не подходите к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра.**
- 11. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмёрзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.**
- 12. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.**
- 13. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.**
- 14. Обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску.**

**15. Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы зацепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди)**

**16. Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках).**

**Оказание помощи провалившемуся под лед:**

**Самоспасение:**

**- Не поддавайтесь панике.**

**- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.**

**- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.**

**- Обопритесь локтями об лед и, приведя 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 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).**

**- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь 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 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.**

#### **Первая помощь при утоплении:**

- **Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.**
- **Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.**
- **Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления 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:**

1. **Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.**
2. **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, под мышки.**
3. **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.**

#### **Выживание в холодной воде.**

1. **Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз**

**больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин. теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.**

**2. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.**

**3. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.**

**Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?**

**1. Перехватывает дыхание.**

**2. Голову как будто сдавливает железный обруч.**

**3. Резко учащается сердцебиение.**

**4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.**

**5. Мышцы груди и живота рефлексивно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.**

**6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.**

**7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого произвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. 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 падет до критических цифр.**

**Основные причины смерти человека в холодной воде:**

**Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.**

**Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть 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 нее (!), так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.**