

## **ПАМЯТКА "ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЁД!"**

Помните, несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

Осенний лед в период с ноября по декабрь, до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он ещё способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

1. С появлением первого ледяного покрова на водоёмах запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Тонкий лёд непрочен и не выдерживает тяжести человека.

2. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара 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.

### **Правила поведения на льду:**

- не выходите на тонкий, неокрепший лед;
- не собирайтесь группами на его отдельных участках;
- не переходите водоем в запрещенных местах;
- не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.

### **Это нужно знать**

Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

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

- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение;
- зовите на помощь: «Тону!»;
- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед;
- если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность;
- не останавливаясь, идите к ближайшему жилью;

- не приближайтесь к промоинам, трещинам, прорубям;
- не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед;
- не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости;

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см в пресной воде и 15 см в соленой.

В устьях рек и протоках прочность льда ослаблена. Он непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а так же в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша.

Прочность можно определить визуально:

лед голубого цвета - прочный, белого - прочность в 2 раза меньше, матово-белого или с желтоватым оттенком - ненадежен.

- не паникуйте, не делайте резких движений, сохраните дыхание;
- отдохнуть можно только в тёплом помещении.

### **Памятка родителям**

1. Не допускайте детей на лед водоемов (на рыбалку, катание на коньках) без присмотра.

2. Расскажите ребенку о том, что особенно опасным является лед, который покрыт толстым слоем снега. В таких местах вода замерзает намного медленнее.

3. Обратите внимание детей на то, что места на льду, где видны трещины и лунки очень опасны: при наступлении на эти места ногой лед может сразу же треснуть.

4. Объясните детям, что в случае, когда под ногами затрещал лед и стала образовываться трещина, ни в коем случае нельзя впадать в панику и бежать от опасности, необходимо лечь на лед и аккуратно перекатиться в безопасное место.

5. Если ребенок все-таки оказался в опасности и лед под ним треснул, то оповестите его о том, что нельзя прыгать на отдельно плывущую льдину, так как она может перевернуться и ребенок окажется под водой.

### **Советы любителям рыбалки**

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 осеннего льда, уметь различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.

3. Необходимо уметь определять с берега маршрут движения.

4. Необходимо уяснить, что спускаться с берега надо осторожно: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.

5. Необходимо знать, что нельзя выходить на темные участки льда: они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.

6. Необходимо при передвижении группой соблюдать расстояние не менее 5 метров между идущими друг за другом.

8. Необходимо помнить, что рюкзак или ящик лучше повесить на одно плечо или тащить на веревке на расстоянии в 2–3 метрах от себя, сзади.

9. Необходимо проверять 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. Необходимо помнить, что подходить к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра, нельзя.

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 (нож, багор, крюк, крупные гвозди), чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности.

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

17. Во время рыбной ловли не рекомендуется на небольшой площадке пробивать много лунок, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами.

18. Каждому рыболову необходимо иметь с собой шнур длиной 12–15 м, на одном конце которого крепится груз весом 400–500 г, на другом – петля.

### **Последствия гипотермии в зависимости от продолжительности пребывания человека в воде разной температуры**

Температура воды, °С	Время до потери сознания, ч.	Время наступления вероятной смерти, ч.	Допустимое время пребывания, мин.
10	0,25-0,5	0,25-1,5	3-5
10-12	0,5-1	>1,5	10
13-15	2-4	4-5	20
16-18	2-4	6-8	30
19-21	3-7	8-10	40
26	12	Безопасно для жизни	Безопасно для жизни

### **Основные советы и правила оказания помощи, оказавшемуся в воде**

1. Не паниковать, если оказались в воде.
2. Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела она будет обламываться.
3. Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой под воду.

4. 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.

5. Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

6. Зовите на помощь.

7. Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий.

8. Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.

9. Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.

10. Добравшись до плавсредства или берега, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

### **При оказании помощи:**

1. Подходить к полынье очень осторожно, лучше подползать.

2. Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

- попросите кого-нибудь вызвать скорую медицинскую помощь и спасателей или сами вызовите их по сотовому телефону «112»;

3. На расстоянии 3–4 метров подайте пострадавшему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство - можно связать воедино ремни или одежду.

4. Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличиваете нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

- ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно передвигайтесь к полынье;

- остановитесь в нескольких метрах от находящегося в воде человека и бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку, лыжу или шест;

- осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе с ним ползком выбирайтесь из опасной зоны;

- доставьте пострадавшего в теплое место;

- окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), напоите горячим чаем;

- ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - это может привести к летальному исходу.

### **Первая помощь при утоплении:**

1. Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.

2. Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.

3. Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять

время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).

4. При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

5. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**"112" - ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**