

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25 %.

Прочность льда можно определить визуально: лёд прозрачный голубого, зеленого оттенка – прочный, а прочность льда белого цвета в 2 раза меньше. Лёд, имеющий оттенки серого, матово-белого или желтого цвета является наиболее ненадежным. Такой лёд обрушивается без предупреждающего потрескивания.

Лед может быть непрочным:

- около стока вод;
- на течении (особенно быстром), на глубоких и открытых для ветра местах;
- над тенистым и торфяным дном;
- у болотистых берегов;
- в местах выхода подводных ключей;
- под мостами;
- в узких протоках;
- вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий.

**Чего нужно избегать весной:**

\*не выходить на лед (на рыбалку, катание на лыжах, коньках) без сопровождения взрослых;

\*никогда не выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (если есть туман, снегопад, дождь);

\*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;

\*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;

\*при переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5–6 м);

\*замерзшую реку (озеро) лучше переходить на лыжах, при этом крепления лыж нужно 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;

\*особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега, в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих над поверхностью кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоемы ручьев, сброса вод промышленных предприятий;

\*если есть рюкзак, повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лед провалится;

\*не проверять на прочность лед ударом ноги (если после первого сильного удара поленом или лыжной палки 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 поступать при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин;

\*родителям – НЕ ДОПУСКАТЬ ДЕТЕЙ НА ВОДОЕМЫ БЕЗ ПРИСМОТРА;

\* одна из самых частых причин трагедий на водоемах – АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Если вы стали очевидцем несчастного случая на водном объекте или сами попали в такую ситуацию, срочно обращайтесь за помощью с мобильного телефона в «Службу спасения» – 112.

Человеку достаточно провести 15 минут в холодной воде, и все может закончиться самым плачевным образом. При температуре воды 5-15°C опасным становится время пребывания в ней до четырех часов, при 2-3°C – смертельным становится пребывание более 20 минут, при температуре от 0 до -2°C летальный исход может наступить и после 10 минут.

**Как спасти себя, если вы провалились под лед:**

\*действуйте самостоятельно (не поддаваясь панике!), не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание;

\*нельзя барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда (под тяжестью тела она будет обламываться);

\*по возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет вас под лед;

\*чтобы избежать теплопотерь организма, находясь на плаву, голову держите как можно выше над водой (известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю);

\*попав в пролом воды, широко раскиньте руки, чтобы удержаться на поверхности и не провалиться под лед с головой;

\*спокойно, не делая резких движений, старайтесь выбраться на поверхность в сторону более крепкого льда; для этого 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 от опасного места в том направлении, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность; зовите на помощь;

\*добравшись до безопасного места, избавьтесь от воды, пропитавшей одежду – если позволяет погода или есть возможность разжечь костер или рядом оказались люди; если ничего этого нет, то единственное, что вы можете сделать – это просто вывалиться в снег (снег впитывает излишки воды и способствует быстрому образованию ледяной корочки на одежде, которая будет защищать вас от продувания ветром).

#### **Как спасти провалившегося под лед:**

\*подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти попластунски;

\*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.

#### **Как оказать пострадавшему первую помощь:**

\*пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, если есть возможность, снимите с него мокрую одежду, наденьте сухое, закутайте его в одеяло;

\*если он в сознании, напоите 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.

\*НЕЛЬЗЯ растирать тело спиртом, жирными мазями, снегом, интенсивно отогревать (горячий душ, ванна, жаркое помещение), давать алкоголь – этим можно нанести серьезный вред организму (он будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему);

\*если людей поблизости вас нет, то на берегу или в плавсредстве согревайтесь любыми способами: физические упражнения, огонь, обильное горячее питье, горячая пища; если нет возможности высушить мокрую одежду, не снимайте ее.