

Ежегодно на водоемах России тонет более 10 тысяч человек. И не только в летнюю жару во время купаний, но зимой или ранней весной, проваливаясь под лед.

Впреддверии зимы во избежание несчастных случаев необходимо помнить и выполнять основные правила поведения на льду.



Избегайте игр и занятий спортом на льду водоемов, лучше воспользуйтесь короткими или местами специально предназначенными для игр и спортивных занятий в зимний период.

Прежде чем ступить на лед, внимательно посмотрите перед собой. Опасные места на льду, как правило, темнее остальных. Не прочтенмутный лед, но здравый, мало прозрачный и беловатый. Одним из самых опасных мест считается спуск на лед – в полосу его «примыкания» к суше часто бывают трещины. Особенная осторожность нужна после снегопадов, когда под слоем снега невидны трещины, полыньи, проруби. Не передвигайтесь по льду вночное время суток, или же при плохой видимости – при сильном дожде, снегопаде. Не собирайтесь в одной точке слишком долго, особенно это касается рыбаков. Безопаснее всего переходить по прозрачному льду, имеющему зеленоватый или синеватый оттенок.

При переходе замерзшего водоема, лучше всего воспользоваться лыжами, так как они хорошо распределяют нагрузку на большую площадь ледовой толщи, однако, при использовании лыж, крепление полностью не пристегивайте, чтобы в случае проваливания, лыжи можно было спокойно сбросить с ног, лыжные палки так же не крепите к рукам и петлям.

При нахождении на льду, не проверяйте его надежность ударами ног, не прыгайте. Если при ходьбе, под Вами, пошла трещина, или же из под ледовой толщи выступила вода – уходите из этого места. Для этого лучше воспользоваться тропкой, по которой Вы дошли до непрочной толщи льда. Выходите из места треснутого льда нужное количество шагами, при этом ноги только дайте отрывайте, не расставляйте их для передвижения на ширину плеч, чтобы распределить нагрузку на большую площадь.

Если Вы рыбак, не бейте около себя много лунок, а если из пробитой лунки вода выходит из нее фонтаном, уходите из этого места.

Если Вы идете на лед группой людей, возьмите с собой крепкую веревку, длиной около 20-25 метров и большой петлей с грузом на одном из концов. Это поможет забросить ее безопасно на расстояние к провалившемуся товарищу, и вытащить его из холодной воды. Не пускайте детей на лёд без присмотра.

В любом случае не выходите на лёд в состоянии опьянения, т.к. человек в подобном состоянии не способен адекватно реагировать на экстремальную ситуацию и помочь себе при проваливании в замерзший водоем.

Что же делать, если вы провалились в воду?

Главное –

не паниковать! Постарайтесь сразу широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться под воду головой. Сохраняйте самообладание. Не кричите, если рядом никого нет, – вы только зря потратите силы. Лучше попытайтесь, не обламывая кромок и не делая резких движений, выбраться на твердый лед. Важно «забросить» на его край ноги, перенести тяжесть тела на них



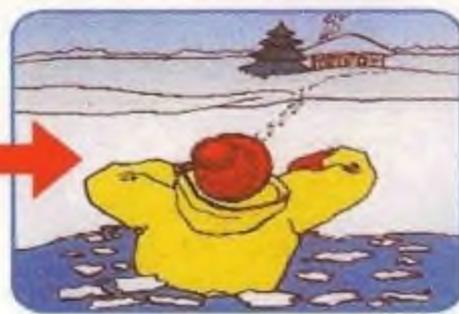
рокую площадь попрыгайте, не поднимаясь, отползти или перекатиться подалеже от опасного места. Выплеснувшаяся из пролома вода быстро делает лед скользким и затрудняет работу рук.



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



Не отдыхая, бежать к ближайшему жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыни



Наползть на лед, раскинув руки в стороны

Надо взять за правило: выходя на лёд, нужно брать с собой пару больших гвоздей. При помощи их легче подтягиваться.

Если на ваших глазах человек провалился под лёд – немедленно крикните ему, что идёте на помощь. Это его успокоит и придаст силы.

О происшествии необходимо сообщить в МЧС России по телефону **01** и в скорую медицинскую помощь по телефону **03**, либо через единую дежурно-диспетчерскую службу по телефону **112**.



Приближаться к полынье можно только ползком, иначе в воде окажетесь оба. Лучшее под себя подложить какой-либо деревянный предмет – доску, лыжи, палки – для увеличения площади опоры. Бросать то, что не уверевки, связанные ремни, шарфы, а также санки, лыжи или длинные предметы нужно за 3-4 метра от полыни.

Помните: «Подползая к краю, не ед опустимо!»

В ледяной воде люди не могут находиться долго, поэтому жизнь и здоровье пострадавшего зависят от смекалки и скорости действий. Поистине справедливо: «Кто скорой помог, тот дважды помог».

После того как пострадавшего извлекли из воды постарайтесь как можно быстрее доставить его в больницу, в случае если это не представляется возможным, необходимо доставить пострадавшего до теплого помещения.

Пострадавшему надо укрыть вместе, защищенном от ветра, хорошо укутать влюбую имеющуюся одежду, одеяло.

Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогреты в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к бокам и поверхности грудной клетки, к голове, к паховой области, подмышки.

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.

Необходимо осуществлять обогрев пострадавшего до приезда скорой медицинской помощи.



Помните, предотвратить несчастный случай намного проще, чем спасти человека. Если есть безопасная переправа воспользуйтесь ей, потратив лишние 5 минут.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните круглосуточно по номеру: **01,11**