

## **Методические рекомендации**

### **по безопасности жизни людей на водных объектах в зимний период года**

Наиболее опасны водоёмы осенью и весной. Осенний лёд становится прочным только после того, как установятся морозные непрерывные дни. Опасны кратковременные оттепели, так как это приводит к потере прочности. Весной лёд становится пористым и слабым, хотя и сохраняет толщину.

#### **Какой лёд можно считать безопасным?**

Для одиночного пешехода – зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 сантиметров.

Для устройства катка - не менее 10-12 сантиметров (массовое катание – 25 сантиметров).

Массовая пешая переправа может быть организована при толщине льда не менее 15 сантиметров.

- \* Нельзя выходить на лёд вблизи кустов, камыша, где водоросли вмёрзли в лёд;
- \* Под сугробами или толстым слоем снега лёд всегда тонкий или рыхлый;
- \* Не может быть прочным лёд около стока промышленных вод (например, с фермы или фабрики) и там, где есть тёмные пятна.
- \* Тоньше лёд и там, где бьют ключи, где быстрее течение или впадает в реку ручей.
- \* Особенно осторожно надо спускаться с берега: лёд может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух.

#### **Есть только один способ избежать неприятности - пользоваться оборудованными ледовыми переправами и проложенными тропами.**

- \* Не выходите на лёд в незнакомых местах и там, где выставлены запрещающие знаки.
- \* Лёд неплотно соединяется с сушей, поэтому надо осторожно спускаться с берега;
- \* Проверить прочность льда можно ударами палки или пешни. Если после двух- трёх ударов вода не показывается, то лёд достаточно крепок, но вдруг появилась вода, лёд пробивается, нужно немедленно идти назад.
- \* Когда лёд прогибается или трещит под ногами, надо отойти назад скользящим шагом – не отрывая ног ото льда.

#### **Если вы провалились:**

- \* Нужно широко раскинуть руки по кромкам льда и удержаться от погружения с головой. Действуйте решительно и не мешайте себе страхом.
- \* Стараясь не обламывать кромку, без резких движений нужно выбираться на лёд, наполняя грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги. Главная тактика здесь - принаравливать своё тело для наиболее широкой площади опоры.
- \* Выбравшись из пролома, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда шёл (и где прочность льда, таким образом, проверена). Несмотря на то, что сырость и холод

толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Ну а там уж не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле.

**Если же на ваших глазах провалился на льду человек:**

**Немедленно наберите телефон 112, оператор знает какие службы необходимо оповестить.**

**Немедленно крикните, что идёте на помощь.**

\* Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки для уменьшения давления на лёд. Будет лучше, если вы можете подложить под себя лыжи, доску, фанеру - увеличить площадь опоры – и ползти на них. К самому краю подползть нельзя.

\* Не доползая до полыньи, пострадавшему нужно протянуть любой находящийся рядом предмет: ремни или шарфы, любую доску или жердь, санки или лыжи.

Бросать связанные ремни или шарфы, доски надо за 3-4 метра. Лучше, если вы не один. Тогда двое – трое людей, взяв друг друга за ноги, ложатся на лёд цепочкой и двигаются к пролому. Действовать всё это время надо решительно и скоро: пострадавший быстро замерзает в ледяной воде и теряет сознание через 10-20 минут, а намочшая одежда тянет его вниз.

Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лёд и ползком выбраться из опасной зоны. Затем надо укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в тёплое место, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить чаем.

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшему:**

При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить его животом на колени так, чтобы голова свисала к земле и, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких;

Приступить к выполнению искусственного дыхания;

Немедленно вызвать скорую медицинскую помощь.

**Время безопасного пребывания человека в воде:**

Температура воды 24° С время безопасного пребывания: 7-9 часов;

Температура воды 5-15°С - от 3,5 часов до 4,5 часов;

Температура воды 2-3°С становится не безопасной для человека через 10-15 мин;

Температура воды минус 2°С окоченение может наступить через 5-8 мин.