

**ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ  
ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ  
ВО ВРЕМЯ ПАВОДКА**

**Это нужно знать:**

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров.
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%.
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.



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

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.



**Если нужна Ваша помощь:**

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следуйте ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося человека в воде в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не



давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:**

**01 или 112**

## Меры безопасности на льду весной, в период паводка

С наступлением весны под воздействием солнечных лучей лед быстро подтаивает. Еще более разрушительные действия на него оказывает усиливающееся весной течение воды в реках, которое подтачивает его снизу. С каждым днем он становится все более пористым, рыхлым и слабым. Передвижение по такому льду связано с большой опасностью.



Нужно знать, что весенний лед резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний лед под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лед не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашу.

Толщина льда должна быть для одиноких пешеходов не менее 10 см, для групп людей - не менее 15 см.

### Учащимся школы переходить водоемы весной строго запрещается!

#### Помните, что весенний лед - капкан для вступившего на него!

Особенно недопустимы игры на льду в период вскрытия рек. Прыгать с льдины на льдину, удаляться от берега очень опасно.

Во время паводка и ледохода опасно находиться на обрывистом берегу, так как быстрое течение воды подмывает и рушит его.



### Меры безопасности во время весеннего половодья

Период весеннего половодья особенно опасен для тех, кто живет близ реки, пруда, водоема. Привыкая зимой пользоваться пешеходными переходами по льду, многие забывают об опасности, которую таит лед весной.

Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Сходить на необследованный лед - большой риск.

Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.

Весной опасно сходить за плотины, запруды. Не забывайте - они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Не приближайтесь к ледяным заторам.



Больше всего несчастных случаев весной на реке происходит со школьниками. Дети часто позволяют себе шалости у реки, даже пробуют кататься на льдинах.

**Помните!** Ледоход очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих из льда кустов, камыша, коряг и пр. Период половодья требует от нас порядка, осторожности и соблюдения правил безопасности поведения на льду и воде. Во время половодья остерегайтесь любоваться ледоходом с крутых берегов, размываемых весенними потоками, из-за чего склоны берегов часто обваливаются.

Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.

**Игры на льду в это время, плавание на лодках, плотках во время ледохода и половодья опасны для жизни!**

**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ: 01 или 112**

## ЛЁД ВЕСНОЙ ОПАСЕН!

Лед на реках во время весеннего паводка становится рыхлым, "съедается" сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. По нему очень опасно ходить, так как в любой момент может сломаться под ногами и сомкнуться над головой.



**В период весеннего паводка и ледохода запрещается:**

- ✓ выходить на водоемы;
- ✓ использовать плавательные средства;
- ✓ подходить близко к реке в местах затора льда;
- ✓ находиться на обрывистом берегу;
- ✓ ходить по льдинам и кататься на них.

**Меры безопасности на льду:**

- ✓ переходите по льду по оборудованным переправам, при их отсутствии убедитесь в прочности льда, проверяя пешней (палкой), ни в коем случае ни ногой на расстоянии 0,5-1 м перед собой. Если после удара лед пробивается, на нем появляется вода, остановитесь и идите обратно по своим следам, не отрывая подошв ото льда;
- ✓ прежде чем сойти на лед, осмотритесь, наметьте маршрут, выбирая безопасные места или проложенные тропы;
- ✓ опасно выходить на лед при оттепели. Не следует спускаться на лед в незнакомых местах, особенно с обрывов;
- ✓ при движении по льду необходимо следить за поверхностью льда, обходить опасные и подозрительные места. Остерегайтесь площадок, покрытых толстым слоем снега - там лед тоньше, чем на открытом месте;
- ✓ при групповом переходе по льду надо двигаться на расстоянии 5 метров друг от друга, следить за идущим впереди. Находясь на лыжах пользуйтесь проложенной лыжней.



**Действия при проваливании под лёд:**

- ✓ если вы провалились под лед, не поддавайтесь панике. Выбирайтесь с той стороны, где лёд более крепок, при этом наползайте на лед грудью, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры и уменьшить давление на кромку льда. Ногами упирайтесь в противоположный край полыньи, если это возможно;
- ✓ в неглубоком водоёме резко оттолкнитесь от дна и выбирайтесь на лёд или передвигайтесь по дну к берегу, проламывая под собой лёд;
- ✓ выбравшись из воды на лёд, не спешите вставать на ноги, чтобы не провалиться снова. Осторожно отползите, широко раскинув руки и ноги или откатитесь от полыньи. Убедившись, что лёд прочный, вставляйте на ноги.
- ✓ поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

**Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед,** возьмите палку, шест или доски осторожно ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды и вместе отползите от ее края.

**Строгое соблюдение мер предосторожности на льду - главное условие предотвращения несчастных случаев во время весеннего паводка**

**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:  
01 или 112**

## Если провалились под лед



### СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ

Не паникуйте - теперь вы должны рассуждать быстро и ясно. Постарайтесь дышать медленно и глубоко. Вы начнёте сильно дрожать и испытывать острую боль. Запомните, что это естественная реакция и она не опасна для жизни.

### ОРИЕНТАЦИЯ

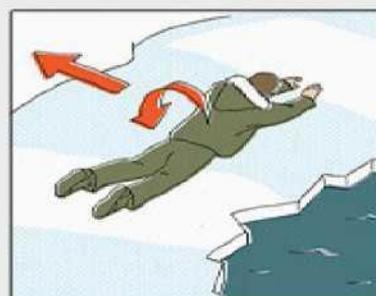
Повернитесь в ту сторону, откуда пришли. Лёд был достаточно прочным в этом направлении до аварийного участка. Значит, он должен выдержать вас и на обратном пути. У вас нет времени на проверку других маршрутов.



**ПОДТЯНУТЬСЯ И ОТТОЛКНУТЬСЯ**  
Раскиньте руки вперёд по кромке льда и раскачивайте тело кверху, пока основная часть торса не окажется на поверхности. (Таким образом, если вы потеряете сознание, прежде, чем освободитесь, вы не соскользнёте вниз.) Теперь, подтягиваясь руками, выталкивайте себя наружу с помощью "дельфиных" толчков ногами.

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Не вставайте сразу на лёд, поскольку с краю он может быть тонким. Начинайте осторожно перекатываться к берегу. Ни в коем случае не растирайте руки и ноги. Не глотайте горячие жидкости (начнётся резкий приток крови в кожу). Разденьтесь, укутайтесь в покрывало и пейте небольшими глотками тёплую жидкость без кофеина.



**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:**

**01 или 112**

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

Перед вскрытием рек, озер, водоемов лед слабеет, становится рыхлым, опасным для перехода. Особую внимательность необходимо проявлять при выходе на лед в местах зимнего лова рыбы. Выходить на необследованный лед опасно, а при надобности перехода нужно пользоваться палкой-пешней, проверяя прочность льда. Особенно осторожно нужно спускаться с берега - лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух. Также лед непрочен около стока вод, в местах произрастания растительности, под сугробами.

### **Остерегайтесь:**

выходить на лед в местах, обозначенных запрещающими аншлагами; любоваться ледоходом с обрывистых берегов, так как течение подмывает их и возможны обвалы.

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

безопасная толщина льда для одного человека в весенний период не менее 10 см;

безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;

безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

### **Критерии прочного льда:**

прозрачный лед с зеленоватым или синеватым оттенком; на открытом бесснежном пространстве лед всегда толще.

### **Критерии тонкого льда:**

цвет льда молочно-мутный, серо-желтоватый лед, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания;

лед, покрытый снегом (снег, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова).

### **Лед более тонок:**

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;

в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные попуски воды из водохранилища способны источить лед и образовать в нем опасные промоины;

в местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.

### **Правила поведения на льду:**

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

2. 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. Лучше потратить больше времени, но найти безопасный маршрут не связанный с выходом на лед.

3. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

4. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара длинным предметом, например 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.

5. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

6. Любителям зимней рыбалки необходимо быть одетым в спасательный жилет или костюм, называемый еще «костюм-поплавок» - плавучесть костюму придает вспененная резина, она же защищает от холода (известно, что угодившие в ледяную воду люди чаще не тонут, а погибают от температурного шока и гипотермии). Манжеты на рукавах и штанинах, нейлоновые покрытия и водонепроницаемые швы не дают воде попасть внутрь, а яркая раскраска (красная или оранжевая) со светоотражающими полосами помогает спасателям разглядеть тонущего на снегу, на воде, в темноте.

Рыбакам на замерзший водоем необходимо брать с собой:

«спасалки» - это два прочных, острых штыря с ручками соединенные вместе длинным шнуром, вешаются на шею провалившись под лед, вы можете их быстро схватить и втыкая в лед - подтягиваться, и выбраться из воды;

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, еще одно приспособление которое необходимо брать с собой.

### **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;

обопричьтесь 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 м 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 удаление 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:**

пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло;

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;

нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к «серцевине» тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему человека.

## ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ

Желательно, чтобы каждый человек умел оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим до прибытия врачей или доставления их в медицинское учреждение.

Помощь пострадавшему, извлеченному из воды, делится на:

- а) помощь при нарушении дыхания и кровообращения;
- б) оживление.

Если потерпевший находится в сознании, необходимо снять с него мокрую одежду, обтереть тело, укутать и дать какой-либо подкрепляющий напиток (чай, кофе, пр.), а также настойку валерианы с ландышем.

Если потерпевший находится в бессознательном состоянии, но пульс и дыхание сохранены, то его следует уложить на спину с опущенной головой и приподнятыми ногами, расстегнуть (снять) стесняющую одежду, дать понюхать нашатырный спирт. Одновременно принять меры по согреванию, растирая тело по направлению к сердцу и делая массаж верхних и нижних конечностей. При появлении (нарастании) синюшности (кожа приобретает синий цвет) пострадавшему необходимо обеспечить вдыхание кислорода.

Если потерпевший находится без признаков жизни, то мероприятия по его оживлению проводятся в следующем порядке:

- а) подготовка к проведению искусственного дыхания (освобождение ротовой полости, носоглотки и верхних дыхательных путей от инородных тел, воды, слизи);
- б) искусственное дыхание;
- в) поддержание или восстановление кровообращения.

Все действия по подготовке к искусственному дыханию не должны занимать более 15-20 сек.



При этом необходима максимальная осторожность, так как при грубом обращении может исчезнуть резко ослабленная сердечная деятельность.

Если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти, их следует разжать с помощью специального приема: четыре пальца обеих рук помещают под углы нижней челюсти и, упиравшись большими пальцами в подбородок, резко нажимают на него, открывая рот. Сделать это можно также расширителем (чайной ложкой или отверткой), заводя их за коренные зубы. Для исключения повторного сжатия челюстей необходимо вставить между зубами предмет (кусочек резины, деревянные кубики, завязанный в узел носовой платок, скатку бинта и т.п.). Съемные зубные протезы необходимо снять.

Затем при помощи пальца, обернутого чистой марлей или платком, очищаются полости рта, носоглотки и носа от попавших туда инородных тел (песка, травы, ила и т.п.). При этом голову пострадавшего следует повернуть на бок и вытянуть наружу запавший язык. Очищение полости рта и верхних дыхательных путей можно делать (в целях экономии времени) одновременно с удалением воды из дыхательных путей и желудка

Для удаления воды нужно положить пострадавшего нижней частью грудной клетки на бедро (оказывающий помощь становится на одно колено) и несколько раз нажать на грудную клетку. Голова пострадавшего должна находиться ниже грудной клетки.



Все указанные выше действия должны быть произведены не более чем за минуту.

После удаления основной массы воды и очищения полости рта, следует немедленно приступить к искусственному дыханию, которое способствует газообмену в легких и насыщению крови кислородом.

Если у пострадавшего мертвенно-бледное лицо, а в полости рта и около



ноздрей нет ни воды, ни пены, то удалять воду и очищать полость рта не нужно.

В практике оказания первой помощи при утоплении наиболее эффективными и простыми являются способы искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос».

Одновременно с искусственным дыханием производится непрямой массаж сердца. При этом пострадавший должен обязательно лежать на твердой поверхности на спине.



Непрямой массаж сердца следует начинать после четырех-пяти вдуваний воздуха. Массаж проводится строго в режиме 50-60 надавливаний на грудину в минуту. Соотношение «сердечных толчков» (надавливаний) к числу «вдохов» (вдуваний воздуха) должно относиться как 4:1 или

6:1. Во время вдоха пострадавшего надавливание на грудину не производится. В период выдоха следует 4-6 раз нажать на грудину, делая паузу во время последующего вдоха.



При оказании помощи двумя лицами, один проводит искусственное дыхание, а другой - непрямой массаж сердца.

Если помощь оказывается одним человеком, то после 5-6 надавливаний на область нижней трети грудины производится один глубокий выдох в рот или нос пострадавшему, затем возобновляется непрямой массаж сердца.

Техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца изучается на практических занятиях.

Массаж сердца и искусственное дыхание проводится до тех пор, пока пострадавший не станет самостоятельно дышать и не придет в сознание. Предел реанимации, т.е. момент, после которого дальнейшее оживление бесполезно, может определить только врач, поэтому мероприятия по оживлению следует проводить как можно дольше, насколько хватит сил.

После оказания первой помощи (пострадавший начал дышать и приходит в сознание) необходимо снять мокрую одежду и согреть его. Для этого применяются горячий песок, грелки, бутылки с теплой водой и т.п. В первую очередь согревается затылок, шея, ноги, область печени и поясницы. Одновременно с согреванием производится растирание тела шерстяным куском ткани.