

Если вы попали в беду

Что делать, если вы уже провалились в холодную воду?



- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.



- Раскиньте руками 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 ноги на лёд.



- Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.



- Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лёд уже проверен на прочность.



Если нужна ваша помощь

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или верёвкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

- Остановитесь от находящегося в полынье человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку и шест.

- 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 – это может привести к летальному исходу.

Важно помнить! В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните по телефону вызова экстренных служб **101** или **112**.

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Осторожно, тонкий лёд!



Лед на водоемах – это зона повышенного риска.

Он коварен и таит в себе огромную опасность. Дело в том, что **водоемы замерзают неравномерно**, и толщина льда на всем его протяжении может изменяться в очень широком диапазоне. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%. Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см, пешие переправы считаются безопасными при толщине льда 15 см и более. Но нужно иметь в виду, что толщина льда на водоеме не везде одинакова:



- в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена;

- лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих

ключей, там, где растет камыш, тростник и другие водные растения, в местах слива в водоемы теплых вод и канализационных стоков, на глубоких и открытых для ветра местах, у болотистых берегов, под мостами, в узких протоках. Опасно ходить по льду, покрытому снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, еще и замедляет рост толщины льда).

Прочность льда можно определить визуально: прозрачный лед голубого или зеленого цвета – прочный, если лед белого цвета – прочность его в 2 раза меньше. Серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания.

Поэтому ни в коем случае нельзя выходить на ледяную поверхность водоема, если она рыхлая, а кое-где проступает вода. Если лед под ногами становится все тоньше и начинает трескаться, необходимо вернуться в более безопасное место и как можно быстрее покинуть поверхность водоема. Нежелательно выходить на лед, если вы один, и в пределах видимости нет никого, кто смог бы прийти вам на помощь. Ни в коем случае не прыгайте по льду. Позаботьтесь о своей безопасности, соблюдайте правила поведения на водоемах.

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 переходе через реку, озеро пользуйтесь ледовыми переправами, проторенными тропами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом, пешней или лыжной палкой покажется хоть немного воды – это означает, что лед тонкий и по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно вернуться 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 также поступают при прогибании и потрескивании льда.

4. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга в 5-6 м.

5. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.

6. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо: - это позволит быстро и легко освободиться от груза в случае, если лед под Вами провалится.

7. На замерзший водоем в обязательном порядке необходимо брать с собой прочную веревку длиной 15-20 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет Вам забросить веревку к провалившемуся по льду товарищу, а петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки. Это совет любому уважающему себя любителю рыбной ловли.

8. Убедительная рекомендация родителям: не отпускайте детей на лед (катание на коньках, лыжах, на рыбалку) без присмотра старших.

9. Не выходите на лед в состоянии алкогольного опьянения.

10. Помните, что лед под снегом всегда тоньше, чем неприкрытый. Лучше по перволедью обходить снежные наметы стороной.

11. Слушайте лед – если он слегка потрескивает при ходьбе - будьте внимательней и тщательнее прощупывайте пешней направление перемещения. Если хруст раздается при каждом шаге, нужно немедленно вернуться на берег.