

**АДМИНИСТРАЦИЯ**

# ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ

ПАМЯТКА

О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ

В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Правила поведения на льду:

Выходить (выезжать) на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь) категорически не рекомендуется!

При переходе (переезде) через водный объект пользуйтесь официальными ледовыми переправами.

Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара каким-либо 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.

При вынужденном переходе через водный объект, безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как выйти на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

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

Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить, лыжные палкидержите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

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

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.

Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае её возникновения, становятся беспомощными или же их действия будут малоэффективными.

«ЕСЛИ ДРУГ ПРОВАЛИЛСЯ ВДРУГ!»

**Помощь оказавшемуся подо льдом:**

-возьмите любую длинную палку, доску или веревку; можно связать шарфы, ремни, одежду;

-ползком, широко расставляя руки и ноги и толкая перед собой спасательное средство, осторожно двигайтесь к полынье;

-остановившись в нескольких метрах от находящегося в воде человека, бросьте ему веревку, край одежды или протяните ему палку;

-осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;

-доставьте пострадавшего в теплое место; снимите с него мокрую одежду;

энергично разотрите его тело до покраснения кожи; напоите горячим чаем;

-ни в коем случае не давайте побывавшему в холодной воде алкогольные напитки

* это может привести к летальному исходу.

Как действовать при проваливании под лед:

Провалившись по лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что вас не затянет под лед. Выбирайтесь на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползите в сторону.

Оказывая помощь провалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Положите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3-4 метра до полыньи бросьте пострадавшему спасательные средства - лестницу, веревку, спасательный шест, связанные ремни или шарфы, доски и т.д. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения. Попросите находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь, а сами немедленно приступайте к оказанию первой доврачебной помощи. Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила. Положите его животом на валик (бревно) или на колено так, чтобы голова свешивалась вниз, сильно нажимая на спину, добейтесь удаления воды из дыхательных путей и желудка. После удаления воды немедленно начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца до полного восстановления самостоятельного дыхания. После появления у пострадавшего самостоятельного дыхания тепло укройте его и напоите горячим чаем.

Правила поведения зимней подледной ловли рыбы:

* не пробивайте рядом много лунок;
* не собирайтесь большими группами на одном месте;
* не производите выколку льда в районе ледовых переправ;
* не ловите рыбу вблизи промоин и слишком далеко от берега;
* всегда имейте под рукой веревку длиной 12-15 метров, с закрепленным на конце грузом весом 0,4-0,5 кг, и изготовленной петлей на другом конце, или доску;

- при нахождении на льду во время подледного лова необходимо знать, что толщина льда должна быть не менее 25 см;

* прочным льдом считается лед с синеватым или зеленым оттенком.

**Советы рыболовам:**

Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.

Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.

Определите с берега маршрут движения.

Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.

Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.

Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров.

Если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук.

Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше - волоките на веревке в 2-3 метрах сзади.

Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней, но не бейте ею лед перед собой - лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли.

Не подходите к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра.

Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.

Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

Обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску.

Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди)

Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (ледяном полотне автозимника, пешеходных тропинках).

**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. 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 как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

4

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 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.

**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 удаления 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 "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

**ЭТО НАДО ЗНАТЬ!**

**Выживание в холодной воде:**

Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°С. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°С человек за 4 мин теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.

Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.

Важная роль в активном снижении теплопотерь организма человека принадлежит сосудосуживающему аппарату организма, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

**Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?**

Перехватывает дыхание.

Голову как будто сдавливает железный обруч.

Резко учащается сердцебиение.

Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.

Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.

Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°С, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падет до критических цифр.

Основные причины гибели человека, оказавшегося в холодной воде:

Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно, чтобы возместить теплопотери.

Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный **"холодовый шок"**, развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.

Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.

Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ, НЕ НАРУШАЙТЕ ПРАВИЛ

БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ!

Администрация городского округа Анадырь