

## Правила поведения населения на водных объектах в зимний период



### При переходе водоемов зимой следует помнить!

v Переходить водоемы по льду можно, когда его толщина достигает 5-7 см, а группа людей — 7-12 см.

v Проезд легковых машин разрешается по льду толщиной 25 см, грузовых с грузом — 45 см.

v Одним из признаков непрочности льда является его цвет. Во время дождей лед становится белым (матовым), а иногда и желтоватым. Он не прочен. Наиболее прочным является лед с синеватым или зеленоватым оттенком.

### Если вы отправились на зимнюю рыбалку

Необходимо строго выполнять следующие меры безопасности:

v На водоем желательно выходить с товарищем.

v С собой необходимо взять прочную капроновую веревку диаметром около 8 мм и длиной около 10 м, на конце нужно привязать деревянную палку. Она нужна для того, чтобы можно было легко забросить веревку провалившемуся под лед товарищу.

v Следует обязательно измерять толщину льда в опасных местах пешней, которую в начале и в конце зимы необходимо взять с собой.

v Не приближаться к топлякам, сваям, опорам мостов через реки с течением, камышам, устьям притоков; крутому берегу, в который ударяет речная струя; к местам выходов родников.

v Лед матового цвета, застывший со снегом и воздухом на течении и у выхода подводных ключей, слаб — надо избегать таких мест. Следует также избегать мест, где лед имеет пятна темно- «сырого» цвета.

v Если вы пробили лед одним ударом пешни или попали в ситуацию, когда лед вокруг вас начал трещать или прогибаться, отойдите назад, не приподнимая ног, идите скользящим шагом, как на лыжах. А еще лучше — лягте на лед и ползите.

v Во всех местах, где течение реки преодолевает препятствия, там оно обычно сильнее, и поэтому лед в таких местах тоньше. Промоины на стреже реки, особенно в конце зимы — обычное дело. Беда в том, что их иногда заносит снегопадами. В случае снегопадов вас должны настораживать холмики льда и снега. Здесь могут быть и промоины, сделанные рекой, и майны, пробитые рыболовами-промысловиками, а под снежной шубой вода не замерзает даже в сильнейшие морозы.

### **Что делать если вы провалились под лед**

Если **Вы провалились под лед**, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

Если **на Ваших глазах кто-то провалился под лед**, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и 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. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

### **Правила и рекомендации:**

Обычный человек в одежде может находиться в воде с температурой 7-8 градусов до 3-4 часов, в воде с температурой 3-4 градуса – до 1,5-2 часов без ущерба для жизни и здоровья. Самое главное – верить, что это возможно.

Оказавшись неожиданно в воде, постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры и перетерпите первые неприятные ощущения от холодной воды. Никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику. Через 30-40 секунд вы перестанете остро чувствовать холод, почувствовав лёгкое внутреннее тепло.

Оставьте на себе нижнее бельё, носки, перчатки, головной убор. Помните: от 40 до 60 % тепла уходит через голову, поэтому не снимайте головной убор, даже мокрый. Неприятные (болезненные) ощущения в пальцах рук и ног. Они быстро пройдут после выхода из воды. Однако сила кистей рук и ступней ног снижается в несколько раз (3-5). Даже не пытайтесь делать физические усилия, которые доступны вам в обычных условиях.

Опасайтесь острого льда - здесь вас подстерегает двойная опасность:

- холодная вода анестезирует поверхностные участки тела, и даже глубокие порезы.

- холодная вода значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит. Очень часто люди в воде гибнут не от холода, а от кровопотерь.

Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лёд: даже выбравшись на него, вы всё равно провалитесь под лёд. Осторожно проламывая его, продвигайтесь к берегу или к толстому льду, аккуратно касаясь льда, т.к. он имеет режущие свойства.

Если вы выбрались на берег или на лёд, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее бельё, вытрите им, снова отожмите и наденьте на тело. Не стойте босиком на льду или холодной земле. Делайте согревающие движения (упражнения). Не позволяйте себе заснуть, пока не начнёте согреваться. Если вы начали дрожать, это очень хороший признак – организм самосогревается.

Если вы оказываете помощь человеку, длительное время находящемуся в холодной воде, не в коем случае не давайте ему спиртное – это может его погубить. По возможности, потерпевшего надо быстро переодеть в сухое бельё. Произведите массаж конечностей, начиная с периферии.