

Правила поведения на льду

Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лед. Ежегодно под толщей льда погибают сотни людей.

Прочность льда зависит от температуры воздуха, чем ниже температура, тем прочнее лед. Выходя на замерзший водоём, обратите внимание на снег. Если он хрустит, значит, лёд не подтаял. А если снег мокрый, легко проваливается, оставляя в следах воду – выходить на лёд нельзя!

На загрязненных водоёмах, особенно в местах слива технологических отходов, лёд очень тонок. Ранним утром лёд, как правило, наиболее крепкий, а во второй половине дня, особенно весной, ослабевает. Более тонким лед бывает и в местах поворота реки, где течение быстрее.

Большую опасность весной представляет прибрежная зона водоёма. Если уровень воды в водоёме падает, то подо льдом образуются пустоты, в которые легко провалиться. Если вам необходимо преодолеть опасный участок замерзшего водоёма – делайте это в присутствии страхующего.

Двигаться по тонкому льду нужно скользящим шагом. Особенно осторожным следует быть после снегопада. Под снегом не будут видны трещины, полыньи и проруби, а лед под снежными заносами всегда намного тоньше. В таких случаях следует передвигаться, держа в руках шест или длинную палку, проверяя им прочность льда перед собой. Идя на лыжах, расстегните крепления, снимите с рук ремни палок.

Если под Вами провалился лёд, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Выбирайтесь на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползите в сторону. Не поддавайтесь панике, почти 90 % людей выбирались из подобных ситуаций.

Оказывая помощь провалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Подложите под себя лыжи, доску фанеру. За 3-4 метра до полыньи бросьте пострадавшему спасательные средства – лестницу веревку, спасательный шест, связанные ремни и шарфы, доски и т. д. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком.

НЕЛЬЗЯ:

- Выходить одному на неокрепший лед
- Собираться группой на небольшом участке льда
- Проверять прочность льда ударами ног, клюшками
- Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии
- Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак

МОЖНО И НУЖНО:

- Не рисковать! Если лед трескается и прогибается, остановиться немедленно и сойти со льда
- Удостовериться в прочности льда. Спросить разрешения перехода у взрослых
- Передвигаться по льду на расстоянии друг от друга, внимательно смотреть перед собой за состоянием льда

- Взять в руки шест, лыжи. Снять рюкзак или надеть его свободно на одно плечо
- Играть только на окрепшем льду, подальше от незамерзшей реки или полыньи

ВАЖНО ЗНАТЬ! :

- надежным является лед, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а желтоватый лед опасен;
- опасны участки льда в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов, на крутых изгибах русла;
- места, где поверх льда выступает вода, представляют большую опасность, так как обычно свидетельствуют о наличии промоины;
- преодолевать водоем по льду следует в светлое время суток и при хорошей видимости;
- при движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 метров;
- при наличии рюкзака необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (лучше нести его на одном плече).
- Провалившись, необходимо облокотиться на лед, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, перекатиться на лед и осторожно переместиться в сторону от опасного места. Перед этим лучше освободиться от обуви.

Особенно опасно оказаться в ледяной воде. Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33 градусов.

У человека в ледяной воде перехватывает дыхание, голову будто сдавливает железный обруч, сердце бешено колотится. Чтобы защититься от смертоносного холода, организм включает резервную систему теплопроизводства – начинается сильная дрожь. За счет сокращения мышц организм согревается, но через некоторое время и этого тепла становится мало. Когда температура кожи понижается до 30 градусов, дрожь прекращается, и организм стремительно охлаждается. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, давление падает.

Смерть человека, неожиданно оказавшегося в холодной воде, наступает чаще всего из-за шока, развивающегося в течение первых 5–15 минут после погружения в воду или нарушения дыхания.

КАК СПАСТИ ПРОВАЛИВШЕГОСЯ ПОД ЛЕД

Услышав крик о помощи, спасатель должен немедленно ответить, дав понять, что сигнал принят и помощь идет. Прежде всего, надо удержать провалившегося под лед человека на поверхности, подав ему палку, веревку, пешню с лямкой, связанные брючные ремни или шарфы и т.п. При этом спасатель подбирается к полынье ползком, подкладывая по возможности под себя доски, фанеру, лыжи и т.п., увеличивая тем самым площадь опоры.

Подползать к самому краю полыньи - недопустимо!

Подав пострадавшему подручные средства спасения, надо попытаться вытащить его на лед и ползком выбираться из опасной зоны. На ноги можно становиться только в 10-15 м от полыньи, где, по вашему мнению, уже надежный лед. Когда вы оказались на берегу, следует немедленно доставить пострадавшего в теплое помещение или помочь ему согреться.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Холодная вода, ветер, мороз, мокрые одежда и обувь на пострадавшем могут привести к сильному переохлаждению и обморожению. При любой степени обморожения необходимо спасенного человека срочно доставить в медицинский пункт. Если пострадавшему помогают спасатели, то их действия по оказанию первой помощи сводятся к следующему:

- Необходимо соорудить заслон от ветра.
- Разжечь жаркий костер в защищенном от ветра месте.
- Рядом с костром расстелить теплую одежду и помочь пострадавшему переодеться в сухое.
- Переохлажденные конечности растирают и массируют руками, обмотав их сухой и чистой шерстяной одеждой. Растирание снегом обмороженных участков не рекомендуется из-за опасности повредить кожу и занести микробы!
- В укрытом от ветра месте обмороженный участок растереть водкой (но не спиртом!) или отогреть его в теплой воде. Для этого нагретую в ведре (на костре, печи) до комнатной температуры воду опускают обмороженную руку или ногу и в воде осторожно растирают конечность чистыми руками. В ведро подливают более теплую воду, и в течение 20-30 мин доводят температуру воды до $+35-37^{\circ}\text{C}$, продолжая растирание в воде, пока кожа не покраснеет. Затем на пострадавший участок накладывают стерильную повязку. При появлении на обмороженном участке пузырьков растирать кожу не рекомендуется. В этом случае первая помощь заключается в наложении на обмороженное место стерильной повязки и доставки пострадавшего в медучреждение.
- Когда человек теряет сознание, необходимо, по возможности, снять или разрезать промерзшую одежду и начать растирание водкой. Растирание проводить до покраснения кожи, появления нормальной температуры и восстановления подвижности конечностей. Если после интенсивного растирания замерзший не приходит в сознание, нужно дать ему понюхать нашатырный спирт. Нельзя поить пострадавшего, пока он не придет в сознание. Когда человек пришел в себя, следует дать ему теплое питье (чай, кофе), обеспечить покой и обратиться за врачебной помощью.