

ОСТОРОЖНО, ЛЁД!

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах Псковской области особенно в осенне-зимний и весенний периоды часто становится причиной гибели и травматизма людей. Осенью в период ледостава и весной перед ледоходом лед непрочен.

Скрепленный вечерними или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него теплой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Время безопасного пребывания человека в воде:

- при температуре воды 24 °С - 7-9 часов,
- при температуре воды 5-15 °С - от 3,5 часов до 4,5 часов,
- температура воды 2-3 °С - смертельная для человека через 10-15 минут.



ПОМОГИ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ

- 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.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

пособие по выживанию

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

2 Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды - это означает, что лёд тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует 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.

3 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 осмотреть и наметить маршрут.

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

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, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ?

- Перенести пострадавшего в безопасное место, согреть.
- Повернуть лицом вниз и голову опустить 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 дыхательных путей и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
- При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж и искусственное дыхание.
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

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

7 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 провалившемуся в воде товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

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

9 Одна из самых частых причин трагедий на водоемах - алкогольное опьянение. Алкоголь притупляет бдительность, в чрезвычайной ситуации делает людей беспомощными.

10 Пользоваться на водоемах площадками для катания на коньках разрешается после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании не менее 20 см.



САМОСПАСЕНИЕ

- Не поддавайтесь панике.
- 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.
- Зовите на помощь.
- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий.
- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.
- 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.