

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
по обучению безопасного поведения на
водоемах в осенне-зимний и зимне-
весенний период

ОПАСНОСТЬ ТОНКОГО ЛЬДА»

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, что тонкий лед находится у берегов водоемов, в районе перекатов и стремнин, местах слияния рек, на изгибах, излучинах, около вмерзших предметов, в местах слива в водоемы теплых вод и канализационных стоков.

Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места. Возьмите с собой крепкую длинную палку.

ВАЖНО!

На лед можно выходить, если он имеет зеленоватый или синеватый оттенок, а толщина его **не менее 7 сантиметров**. Желтый или матовый лед ненадежен. Если есть проложенная тропа, лучше идти по ней. Будьте осторожны на крутом и скользком берегу, чтобы не скатиться на лед, который может быть тонким и проломиться.

Категорически запрещается испытывать прочность льда ударом ноги по льду. Это надо делать с помощью палки или пешни (тяжелый лом на деревянной рукоятке для пробивания льда). При движении по замерзшему водоему палкой или пешней следует ударить по льду впереди себя и по обе стороны от себя несколько раз в одно и то же место. Если на месте ударов вода не показалась, значит лед надежен. Если же с первого удара лед пробивается и на нем появляется вода, нужно немедленно остановиться и повернуть обратно. Двигаться следует по своим же следам, но, не торопясь, стараясь идти, не отрывая ступни ото льда (скользящим шагом). При движении обратно продолжать проверять лед палкой или пешней.

Ни в коем случае не разрешается переходить водоем в одиночку, так как в этом случае провалившемуся под лед помощи ожидать не от кого. При движении по льду группой следует идти друг за другом на расстоянии 5-6 метров, внимательно следя за идущим впереди, чтобы вовремя оказать ему помощь. Пересекая замерзший водоем на лыжах, необходимо принять меры предосторожности, в частности, рекомендуется расстегнуть крепления, чтобы можно было быстро от них освободиться, петли на лыжных палках на руки не наматывать.

Дополнительную опасность представляет проламывание льда для человека, который несет тяжелый груз. Выходя на лед, нужно ослабить

лямки рюкзака и быть готовым к его быстрому сбрасыванию в случае внезапного проламывания льда. Нежелательно ходить по льду в темное время суток. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду, если наступает оттепель. Там, где еще несколько дней назад можно было выходить на лед, в дни оттепели это может быть очень ОПАСНО.

Особую бдительность должны проявить родители, особенно, если рядом с домом есть водоем. Не допускайте, чтобы дети находились без присмотра вблизи рек, прудов, карьеров. Не разрешайте им кататься на санках, лыжах, коньках по замерзшим водоемам.

Что делать, если человек провалился под лед?

- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силу, надежду, уверенность;
- приближайтесь к пострадавшему только лежа, чтобы не провалиться самому;
- в качестве спасательных средств используйте доски, шесты, щиты, веревки, лыжи, связанную одежду, ремни и т.д.;
- осторожно вытягивайте пострадавшего к берегу в ту сторону, с которой он пришел;
- действуйте быстро, решительно, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может погрузиться под лед;
- после извлечения пострадавшего из воды немедленно отведите его в теплое помещение и до прихода врача окажите первую помощь: успокойте, освободите от мокрой одежды, разотрите, переоденьте в сухое белье, напоите любым горячим напитком;
- звоните спасателям по телефону 112.

Что делать, если Вы провалились в полынью?

- не теряйтесь, не поддавайтесь панике;
- зовите на помощь;
- попытайтесь освободиться от верхней одежды, обуви, сбросьте тяжелые вещи;
- обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед 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.

Часто результатом неудачной рыбалки или прогулки по неокрепшему льду являются диагнозы медиков «переохлаждение» и «обморожение». Давайте разберемся, что они обозначают.

Переохлаждение – это общее состояние человека, когда на всю его поверхность тела воздействует холод, а температура тела при этом падает ниже 35 °С. В первую очередь необходимо согреть пострадавшего. Снять мокрую и надеть сухую, теплую одежду и головной убор, закутать в одеяло с дополнительным источником тепла, дать горячее питье, при возможности поместить в ванну. Ни в коем случае нельзя принимать горячий душ или горячую ванну, растирать человека, использовать открытый огонь и алкоголь, класть человека на холодное основание и растирать снегом.

Обморожение – повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур окружающей среды (-10 °С – -20 °С). Первые признаки обморожения – появление бледных пятен на коже с усиливающимся покалыванием. Чаще всего наблюдается обморожение рук, пальцев ног, а также открытых частей головы: носа, щек, ушей. Коварство случившегося заключается еще и в том, что при дальнейшем пребывании на холоде человек перестает испытывать болезненные ощущения, и ситуация может стать угрожающей. Кожа становится холодной, плотной на ощупь. Наступает онемение и потеря чувствительности. Увеличивает вероятность обморожения мокрая, увлажненная одежда и обувь, плохое питание, отсутствие горячей пищи, невозможность обогреться.

При оказании первой помощи запрещается: растирать пораженные участки снегом; смазывать их жирными мазями; интенсивно отогревать.

В первую очередь пострадавшего необходимо изолировать от ветра и холода. Перенести в теплое, но не жаркое помещение. Снять влажную и тесную одежду, одеть сухую. Согреть замерзшего человека. Для этого лучше всего дать горячее питье пострадавшему. Помогут также таблетки но-шпы, папаверина, анальгина и аспирина. При легком обморожении кожи, когда нет онемения и ярко выраженного обморожения (изменений на коже), поможет согревающая ванна. Следует начать с температуры воды +24 °С и постепенно (20 – 30 мин) до +36 °С, можно согреть до покраснения теплыми чистыми ладонями рук, легким массажем, растиранием мягкой шерстяной тканью, дыханием.

Ежегодно 19 января отмечается один из главных христианских праздников – Крещение Господне. Главной традицией этого дня

считается окунание в прорубь. Для того, чтобы сделать это правильно воспользуйтесь некоторыми советами:

- окунаться можно только в специально подготовленных для этого местах, где купель оборудована всем необходимым (лестницей для спуска в воду, спасательной веревкой с узлами, рядом должны находиться врачи и спасатели);

- подготовьте теплую и удобную одежду, которая быстро расстегивается и застегивается, обязательно – шапка, а также легко снимаемая нескользкая обувь;

- спускаясь вниз, не забирайтесь под воду с головой – сосуды вашего головного мозга вряд ли готовы к такому шоку, не бойтесь и заходите

в воду сразу на нужную глубину. В проруби нежелательно находиться более 1 минуты;

- выйдя из воды, согревайтесь: растирайте себя полотенцем, переоденьтесь во все сухое, выпейте горячий чай.