

**Осторожно, тонкий лёд!**

Лёд до наступления устойчивых морозов непрочен. Многие пренебрегают мерами предосторожности и выходят на неокрепший лёд, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

**ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!!!**

- Безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 10 см в пресной воде.
- Лёд непрочен: в устьях рек и притоках, в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.
- Если  $t$  воздуха выше 0 градусов держится более 3-х дней, то прочность льда снижается на 25 %.
- Прочность льда на глаз: лёд голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лёд ненадёжен.

**ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!!!**

**Если вы провалились в холодную воду?**

- Нельзя паниковать и делать резкие движения, необходимо стабилизировать дыхание.
- Нужно раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Важно осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лёд.

- Если лёд выдержал, нужно, перекатываясь, медленно ползти к берегу в ту сторону, откуда пришли, лёд здесь уже проверен на прочность.

### **Если нужна Ваша помощь:**

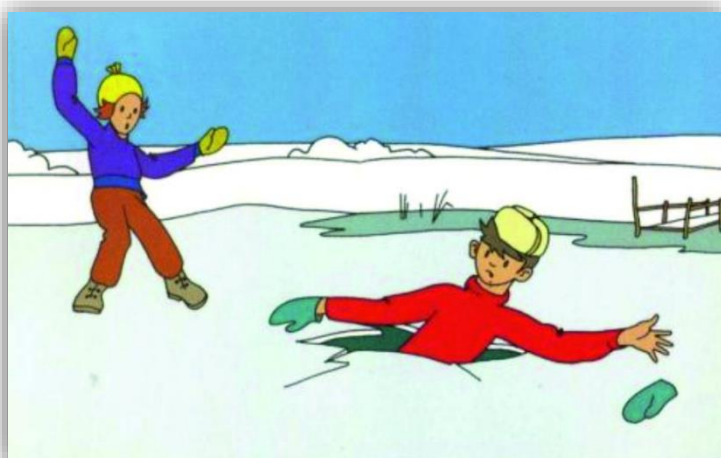
- Нужно взять длинную палку, доску, шест или верёвку. Можно связать шарфы, ремни или одежду.

- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

- Остановиться нужно от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросить ему верёвку, край одежды, подать палку или шест.

- Необходимо осторожно вытащить пострадавшего на лёд, и вместе ползком выбираться из опасной зоны.

- Важно доставить пострадавшего в тёплое место и оказать ему помощь: снять мокрую одежду, растереть тело до покраснения кожи, напоить горячим чаем. Ни в коем случае нельзя давать пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к **летальному исходу**.



## Главное управление МЧС России по Владимирской области

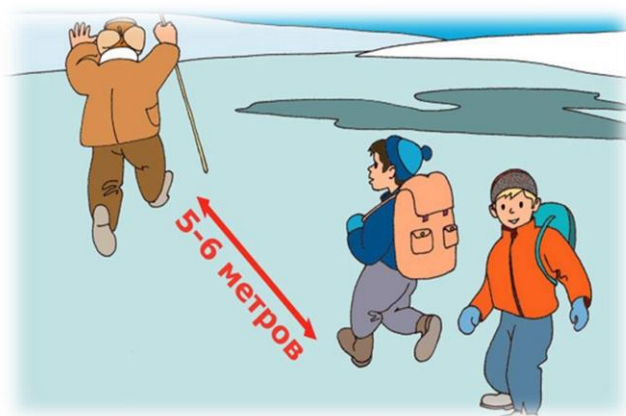
### Меры безопасности при ледоставе и на льду

Ледостав. Это время, когда пруды, реки, озёра покрываются льдом. Льдом, таким притягательным для детей и взрослых. Можно сократить путь, поиграть на льду и, конечно, успешно порыбачить.

Период ледостава несёт с собой и опасность - опасность увеличить собой число утонувших в водоёмах Владимирской области. А число это составляет ежегодно не менее 100 человек, среди которых много детей.

### Что же нужно хорошо знать и помнить, чтобы не увеличить этот скорбный список?

1. Лучше не выходить на лёд пока его толщина не достигнет 12 см. **Следует знать:** при морозной погоде вес человека выдерживает чистый лёд толщиной 5-7 сантиметров. При оттепели, нечистый (с вмёрзшей травой) такой обязательно проломится.
2. Идти по льду безопаснее по следам, тропинкам. Если нужно выходить первым, важно: **осмотреться** - не просел ли лёд, нет ли вмёрзшей растительности, далеко ли полыньи; иметь с собой **крепкую и длинную палку**. Передвигаться по неокрепшему и нехоженому льду следует, не отрывая ног ото льда, и на расстоянии **не менее 5-6 м** друг от друга.



3. Следует опасаться мест, где лёд покрыт снегом, он нарастает здесь значительно медленнее. Бывает так, что по всему водоёму толщина открытого льда 10 см, а под снегом - 3 см. Из-за спуска в водоёмы отработанных тёплых вод из промышленных предприятий, расположенных на берегу, лёд вблизи всю зиму остается тонким.



Весьма опасными являются промоины, проталины и полыньи. Они образуются там, где есть быстрое течение, где впадают ручейки в реки, где выступает родниковая вода.

### **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

- При передвижении по необследованному льду на лыжах нужно отстегнуть замки, лямки крепления лыж. Петли лыжных палок снять с кистей рук, если есть рюкзак, снять одну лямку с плеча, чтобы в любой момент от них можно было избавиться.

- Перед катанием на льду необходимо осмотреть его. Можно легко обнаружить, например, чистое место, не запорошенное снегом, - значит, здесь была полынья или промоина, не успевшая покрыться прочным льдом.
- Можно увидеть на ровном снеговом покрове тёмное пятно, — значит, здесь под снегом может оказаться молодой, неокрепший лёд.
- Очень надёжно и уместно иметь с собой простейшее спасательное средство: крепкий шнур длиной около 10 м. С одного конца - петля, с другого - груз весом 150 - 200 гр. (безопаснее всего - мешочек с набитым внутрь песком). Аккуратно накрученный на груз шнур лежит в кармане. Если под Вами проломился лёд, петля затягивается на туловище или руке, а груз бросается подальше от себя в сторону спасающего.
- Очень опасно скатываться в незнакомом месте с обрывистых берегов на лыжах, санках или коньках. Заметив впереди прорубь, лунку или пролом во льду, трудно затормозить или отвернуть в сторону.
- Попав в беду, следует немедленно звать на помощь.
- Если товарищ попал в беду, и нужна помощь, необходимо кричать, делать всё, чтобы привлечь внимание других людей.
- При чрезвычайных ситуациях звонить - **112**



Главное управление МЧС России  
по Владимирской области  
**ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ  
ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ**

**Помощь пострадавшему, извлеченному из воды,  
делится на:**

- а) помощь при нарушении дыхания и кровообращения;
- б) оживление.

Если потерпевший находится в сознании, необходимо снять с него мокрую одежду, обтереть тело, укутать и дать подкрепляющий напиток (чай, кофе, пр.), а также настойку валерианы с ландышем.

Если потерпевший находится в бессознательном состоянии, но пульс и дыхание сохранены, то его следует уложить на спину с опущенной головой и приподнятыми ногами, расстегнуть одежду, дать понюхать нашатырный спирт. Принять меры по согреванию, растирая тело по направлению к сердцу и делая массаж верхних и нижних конечностей. При появлении (нарастании) синюшности пострадавшему необходимо обеспечить вдыхание кислорода.

Если потерпевший находится без признаков жизни, то мероприятия по его оживлению проводятся в следующем порядке:

- а) подготовка к проведению искусственного дыхания (освобождение ротовой полости, носоглотки и верхних дыхательных путей от инородных тел, воды, слизи);

б) искусственное дыхание;

в) поддержание или восстановление кровообращения.

Все действия по подготовке к искусственному дыханию не должны занимать более 15-20 сек. При этом необходима максимальная осторожность, так как при грубом обращении может исчезнуть резко ослабленная сердечная деятельность.

Если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти, их следует: 4 пальца обеих рук помещают под углы



нижней челюсти и, упираясь большими пальцами в подбородок, резко нажимают на него, открывая рот. Сделать это можно также ложкой или отверткой, заводя их за коренные зубы. Для исключения повторного сжатия челюстей необходимо

вставить между зубами предмет (кусочек резины, завязанный в узел носовой платок, скатку бинта и т.п.).



Съемные зубные протезы необходимо снять.

Затем при помощи пальца, обернутого чистой марлей или платком, очищаются полости рта, носоглотки и носа от попавших туда инородных тел. Голову пострадавшего следует повернуть на бок и вытянуть наружу запавший язык. Очищение полости рта и верхних дыхательных путей можно делать одновременно с удалением воды из дыхательных путей и желудка.



Для удаления воды нужно положить пострадавшего нижней частью грудной клетки на бедро и несколько раз нажать на грудную клетку. Голова пострадавшего должна находиться ниже грудной клетки.

Эти действия должны быть произведены за 1 мин.

После следует немедленно приступить к искусственному дыханию.

Если у пострадавшего мертвенно-бледное лицо, а в полости рта и около ноздрей нет ни воды, ни пены, то удалять воду и очищать полость рта не нужно.

В практике оказания первой помощи при утоплении наиболее эффективными и простыми являются способы искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос».

Одновременно с этим производится непрямой массаж сердца. Пострадавший должен



обязательно лежать на твёрдой поверхности на спине. Непрямой массаж сердца следует начинать после 4-5 вдуваний воздуха и проводить строго в режиме 50-60 надавливаний на грудину в минуту. Соотношение надавливаний к числу вдуваний воздуха должно относиться как 4:1 или 6:1. Во время вдоха пострадавшего надавливание на грудину не производится. В период выдоха следует 4-6 раз нажать на грудину, делая паузу во время последующего вдоха.







При оказании помощи 2-мя лицами, 1- проводит искусственное дыхание, а 2- непрямой массаж сердца.

Если помощь оказывает 1 человек, то после 5-6 надавливаний на область нижней трети грудины производится один глубокий выдох в рот или нос пострадавшему, затем возобновляется непрямой массаж сердца.

Массаж сердца и искусственное дыхание проводится до тех пор, пока пострадавший не станет самостоятельно дышать и не придёт в сознание. Предел реанимации может определить только врач, поэтому мероприятия по оживлению следует проводить как можно дольше, насколько хватит сил.

После оказания первой помощи (пострадавший начал дышать и приходит в сознание) необходимо снять мокрую одежду и согреть его. Для этого применяются горячий песок, грелки, бутылки с теплой водой и т.п. В первую очередь согревается затылок, шея, ноги, область печени и поясницы. Одновременно с согреванием производится растирание тела шерстяным куском ткани.

В любом случае (даже после успешного оказания первой помощи) пострадавшего на воде необходимо доставить в лечебное учреждение.

