

Сборник
рекомендаций и памяток
для населения Сосновоборского городского
округа
по действиям в критических ситуациях
на воде



Помощь утопающему

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь человеку, попавшему в беду!

Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении. Первый - это действие спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь "легким испугом". Но именно этот вариант представляет наибольшую опасность для спасателя, и требует от него прежде всего умения плавать, хорошей физической подготовки и владения специальными приемами подхода к тонущему человеку, а главное - умения освободиться от захватов пострадавшего.

В России известна поговорка, что "утопающий хватается за соломинку". А вот в некоторых других странах говорят жестче: "Утопающий ухватится и за бритву". Велика опасность, что тонущий, в ужасе ухватившись за спасателя, утащит его за собой на дно.

Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя! Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать. Тогда вы не растеряетесь и не утонете, даже оказавшись в затруднительном положении.

Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги.

Ваши действия:

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.
2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.
4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.
5. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.
6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

Длительное плавание может вызвать усталость.

Ваши действия:

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.



2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.

3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.

Если вас подхватило сильное течение:

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
2. Плавал в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попав в такое течение, не пугайтесь. Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

При внезапном падении в воду, вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Как помочь самому себе?

1. Задержать дыхание и зажать пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.
2. Попробуйте нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.
3. Если место глубокое, постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.
4. Если в момент падения на вас были резиновые сапоги, не выбрасывайте их. Сняв их и перевернув голенищами вниз, зажмите сапоги под мышками, превратив в воздушные подушки. Так вам будет легче держаться на поверхности.
5. Добирайтесь вплавь до ближайшего берега, плывя по течению по диагонали.

Если вы оказались в воде и не умеете плавать, то постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь:

1. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дышать, как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.



3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

Плавание в шторм

Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если вы все-таки оказались в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу. Если вы заплыли далеко от берега, то ваши действия должны быть следующими:

1. Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.

2. С приближением волны начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь продвинуться на ее гребне как можно дальше.

3. Как только волна уйдет, нужно расслабиться и ждать следующую. Для продвижения вперед используйте также технику, которая состоит в следующем:

1) следите через плечо за приближением очередной волны;

2) когда она подхватит вас, напрягите все тело, поднимите го лову, выставив подбородок вперед, и вытяните руки перед собой или прижмите их к туловищу под себя;

3) добравшись до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из- под вас;

4) оказавшись на суше, сразу же ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

Если вы плаваете возле берега:

1. Обратите внимание, что волны, сталкиваясь друг с другом и ударяясь о камни, образуют на поверхности воды буруны и водовороты.

2. Преодолевайте их не сверху, а снизу.

3. Ныряйте навстречу волне за мгновение до того, как белая пена на ее гребне коснется вас.

Если вы оказались вдали от берега во время прилива (например - прогуливаясь по морскому побережью в часы отлива, вы можете забрести в пещеру, прибрежный грот или бухточку и не успеете выбраться до начала прилива) - ваши действия:

1. Заберитесь повыше на камни, чтобы даже при максимальном подъеме вода не доставала вас.

2. Постарайтесь привлечь к себе внимание людей криками, взмахами рук.

3. Не спускайтесь вниз, пока не придут спасатели или не закончится прилив, и вода спадет.

Как узнать, что человек тонет?

Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах. Тонущий человек судорожно



взмахивает руками, а потом взмахи вовсе прекращаются.

Ваши действия:

1. Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.

2. Если лодки нет, доберитесь до тонущего человека вплавь.

3. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас. Иначе вы можете лишиться возможности двигаться и утонуть вместе с ним.

4. Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх.

5. Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему повернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине.

6. Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

7. При сильных волнах обхватите тонущего одной рукой поперек груди, поддерживая его голову над водой.

Меры предосторожности при спасении утопающего:

1. В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма. Следует сбросить только обувь и вытащить всё из карманов.

2. Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените специальные приемы освобождения: Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.

3. Если тонущий обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

4. Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Таким образом, вы окажетесь у него за спиной и заблокируете одну из его рук.

5. В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.

6. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

Как купаться с умом.

Почему мы так любим купаться? Может быть, к этому нас подталкивает неосознанная память о тех далеких временах, когда все живое на Земле могло



существовать только в воде? да и сейчас 71% поверхности Земли составляют моря и океаны. И это не считая бесчисленных озер, рек, прудов и искусственных водохранилищ!

Об опасностях, подстерегающих нас на раскаленном песке пляжей, мы уже рассказали. Перетерпеть жару? Но и манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но, научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. А между тем каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать...

Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах.

Сегодня они примерно те же:

- 1) не купаться, а тем более не нырять в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги);
- 2) не заплывать за буйки;
- 3) не приближаться к судам;
- 4) не устраивать в воде игры с шуточными утоплениями;
- 5) пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых, т.к. матрас может неожиданно раздуться или течение унесет его далеко от берега.

Для взрослых есть еще одно обязательное правило: не купаться в нетрезвом виде, но для вас, ребята, это не актуально - ведь вы, разумеется, не употребляете спиртные напитки!

Все перечисленные нами правила относятся к людям самоуверенным или беспечным. Однако причиной трагедии может быть и страх. Например, вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться. Вам поможет умение отдыхать на воде. Самый распространенный способ - лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче. Еще один "страх": мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с голо вой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему? Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием - за волосы), плыть вместе с ним к берегу.



Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги - нырните: тонущий человек, повинаясь инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко: нередко это единственный способ спасти человека.

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут: повернув его голову на бок, прочистите пальцем забитые илом или песком рот и нос;

1) положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей;

2) начинайте делать искусственное дыхание и массаж сердца;

3) даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия "скорой помощи" - нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!

Последовательность действий при оказании первой помощи:

Открыть и очистить пальцем рот от ила и водорослей, удалить воду из легких. Для этого надо встать на одно колено и положить пострадавшего животом на бедро другой ноги так, чтобы его голова была внизу. Легкими похлопываниями по спине удалить воду, приступить к выполнению искусственного дыхания.

Самые эффективные способы искусственного дыхания - "рот в рот" и непрямой массаж сердца: пострадавшего лучше положить на спину. Пальцами зажать ноздри пострадавшего, сделать глубокий вдох и затем, охватив губами его рот, выдохнуть. Грудная клетка пострадавшего должна расшириться (вдох). Поднять голову пострадавшего и ладонью надавить на его грудь (выдох). Темп подобного искусственного дыхания 15-18 раз в минуту.

При первых признаках появления естественного дыхания, искусственное дыхание следует прекратить.

Замерзшие водоемы

В зимнее время многие водоемы (реки, пруды, озера) покрываются льдом, и это привлекает подростков: появляется возможность покататься на коньках, поиграть в хоккей, заняться подледной рыбалкой, да и просто ради спортивного интереса перейти на другой берег водоема. Вот тут-то и подстерегают смельчаков опасности. Это связано прежде всего с риском провалиться под лед и оказаться в студеной воде.

Как вести себя, если возникла необходимость пересечь замерзший водоем?



Во-первых, не делать этого без острой необходимости или в одиночку. Во-вторых, знайте, что толщина льда дня безопасного передвижения человека должна быть не менее 5 см. В-третьих, если уж решили переходить, то примите меры предосторожности. Начните с визуальной разведки маршрута.

Опасность для путника представляют в первую очередь полыньи, но они обычно заметны - надо быть очень внимательным. По-настоящему опасен прибрежный лед. Одним из признаков прочности льда является его цвет. Во время дождей, оттепели он становится белым (матовым), а иногда и желтоватым - такой лед непрочен и опасен. Темные пятна льда со слабым снежным покровом указывают на наличие в этом месте промоины или полыньи. Наиболее прочным бывает лед с синеватым или зеленоватым оттенком. Крепче он обычно на чистом и глубоком месте, слабее - около зарослей. Нужно избегать порожистых и устьевых участков речек - здесь тонкий лед может быть в течение всей зимы.

Идти по льду лучше всего с шестом (лыжной палкой), непрерывно простукивая им лед по обе стороны и как можно дальше впереди себя (двумя-тремя ударами в одно и то же место). Ни в коем случае нельзя проверять прочность ледяного покрова ударами ноги - при этом можно провалиться в воду. Двигаться следует не торопясь, стараясь не отрывать ног ото льда, скользящим шагом и соблюдая интервал между идущими 3-5 м.

Вдруг лед не выдержал, и вы провалились! Не пугайтесь. Помните о первом правиле психологической защиты - нет безвыходных ситуаций. Не предпринимайте отчаянных, необдуманных действий, не тратьте напрасно силы. Провалившись, человек, как правило, не окунается с головой - сухая одежда придает достаточную плавучесть и позволяет какое-то время находиться на плаву. Знайте, что человек в зимней одежде способен находиться в ледяной воде, упираясь в кромку льда локтями и предплечьями, до 30-40 мин. Используйте это время и попробуйте выбраться. Как это сделать? Прежде всего попытайтесь занять в воде горизонтальное положение и найти на льду какую-нибудь опору, за которую можно было бы зацепиться и подтянуться. Такой опорой может быть острый конец шеста (лыжной палки), нож, примерзший кусок льда, трещина во льду и т. д. Опираясь грудью на кромку льда и держась за опору, осторожно пытайтесь выползти на прочный лед. Если первая попытка не удалась - лед обломился, а намокшая одежда начинает тянуть вниз, спокойно попытайтесь снять обувь и, работая ногами, занять горизонтальное положение, затем вновь попытайтесь вытянуть себя на лед.

Выбравшись на лед, отползайте от полыньи на прочный лед и только тогда встаньте и короткими частыми шагами передвигайтесь к берегу.

Если вы не один (считайте, что вам повезло!), то ваш попутчик должен лечь на лед с раскинутыми в сторону руками и ногами, и ползком продвигаться к вам на расстояние, позволяющее подать палку, шест, лыжу или бросить конец шарфа, ремень, веревку и т. п. Затем ему следует отползти



назад и постепенно вытаскивать вас на крепкий лед.

В заключение еще один совет - не рискуйте без острой необходимости. Ну, а если все-таки она возникла или вам просто захотелось прогуляться по тонкому льду, вспомните о наших предостережениях.

Советы "речного волка" (меры безопасности на водоемах)

В жаркий день человек решил искупаться. Вода - как парное молоко. Он входит в прогретую солнцем воду и плывет в волнующей тело прохладе, получая при этом несказанное удовольствие. Пловец отплывает от берега все дальше и дальше. И вдруг... резкий холод, словно клешнями, схватывает все его тело. Становится трудно дышать, ноги сводят судороги, они перестают слушаться.

Это верный признак, что пловец попал в "ключи". То есть, он оказался над тем местом, где на дне водоема бьют родники, из которых даже в самый жаркий день вытекает холодная до ломоты в суставах вода.

Не всякий купающийся способен выплыть из опасного места, когда его сведенные мышцы "кричат" от боли, а ноги и руки не способны разогнуться. Надо иметь достаточные плавательные навыки, чтобы не утонуть в такой ситуации.

Кроме того, при резких перепадах температуры у пловца может произойти спазм сердечной мышцы, приводящий к нарушению кровотока в сердце -острой сердечной недостаточности. Это и есть всем известный инфаркт. И сопровождается инфаркт "ножевой" болью в левой стороне груди. Находясь вдали от берега и чувствуя при этом сильные боли в сердце, позвать на помощь бывает совсем не просто. Кричащего может никто не услышать - на столько слаб его голос.

Вода она тем и опасна, что здесь можно, как говорится, споткнуться на ровном месте.

Наиболее тяжелые травмы возникают при нырянии в водоем в незнакомом или непроверенном месте, а также при нырянии с большой высоты, когда ныряльщик не успел принять правильное положение при вхождении в воду. Случается, что он, "не зная брода", то есть, не убедившись, насколько глубоко в том месте, где он собирается нырнуть, разгоряченный палящим солнцем прыгает, и натывается на близко расположенное дно или находящийся под водой предмет (лодку, бочку, ящик, корягу). При сближении на большой скорости с дном или затопленным предметом он получает сильнейший удар в голову. От такого удара, во-первых, он может потерять сознание, и это, заметьте, под водой! А во-вторых, у него происходит резкое сгибание шеи вбок или на зад, что приводит к смещению или перелому шейных позвонков. Это так называемая "травма ныряльщика".

При смещении или переломе позвонков часто происходит сдавливание или повреждение спинного мозга, вплоть до его разрыва. В результате таких



воздействий в той части спинного мозга, что расположена ниже места перелома, нарушается иннервация (проведение нервных импульсов) по нервам, отходящим от него. А это значит, что все мышцы, находящиеся ниже места перелома, разом перестают работать.

Поэтому ныряльщик, получивший травму спинного мозга в шейном отделе позвоночника, в результате смещения или перелома шейных позвонков не способен шевельнуть ни рукой, ни ногой. А он в этот момент, напомню, еще находится под водой. То есть, ныряльщик, даже если он и в сознании, оказывается не способным вынырнуть самостоятельно. Если своевременно не подоспеет помощь окружающих, он рискует захлебнуться.

Однако на берегу в момент ныряния может никого не оказаться. Или же люди, находящиеся возле водоема, не заметили факта ныряния. Может быть и так, что они видели, как человек нырнул, но не придали значения тому, что он не торопится выныривать. Вдруг он просто решил пошутить? - могут подумать они. В таком случае помощь захлебывающемуся под водой травмированному ныряльщику придет с опозданием. Если вообще придет.

Помимо того, у пострадавшего возможны вторичные травмы. Они появляются в моменты доставания его из воды, дальнейшей транспортировки, неумелого оказания первой медицинской помощи. В таких случаях возникают дополнительное смещение сломанных позвонков, более сильное сдавливание спинного мозга смещенными позвонками, а также травмы спинного мозга и отходящих от него корешков (нервных волокон) острыми краями сломанных позвонков.

Травма спинного мозга часто оказывается губельной для человека. Если его все же удалось спасти, то не исключено, что такой человек на всю жизнь останется инвалидом, прикованным к постели: повреждения спинного мозга, как правило, сопровождаются параличами.

Вода таит в себе опасность, оставаясь для человека средой, если не враждебной, то, по край ней мере, противоестественной для него? Надо всегда об этом помнить.

Правила поведения на воде детей

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом взрослому.

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.)

Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.

В холодную погоду после купания, чтобы согреться, сделайте несколько легких гимнастических упражнений.



Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.

В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.

Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.

После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.

Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.

При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

Запрещается:

- 1) входить в воду без разрешения взрослого;
- 2) входить в воду разгоряченным (потным);
- 3) заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;
- 4) подплывать близко к моторным лодкам, гидроциклам и другим судам;
- 5) купаться при большой волне;
- 6) прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы;
- 7) толкать товарища с берега, с вышки в воду.

Меры безопасности на льду

Для безопасного перехода водоема по льду должны быть оборудованы ледовые переправы или проложены тропы. При их отсутствии необходимо убедиться при переходе водоема в прочности льда с помощью пешни, не проверять прочность льда ударами ноги.

Необходимо во время движения по льду обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега, проявлять особую осторожность в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и тому подобное. Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.

Группа при переходе водоема по льду или на лыжах должна следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и идущий сзади должен быть



готовым при необходимости оказать немедленную помощь впереди идущему. Во время движения лыжник, идущий первым, ударами палок должен проверять прочность льда и следить за его состоянием. Перевозка грузов должна производиться на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхности льда.

Пользоваться на водоемах площадками для катания на коньках запрещается без тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.

Коллективные выезды на подледный лов рыбы должны проводиться по согласованию с органами местного самоуправления. Руководители организаций назначают своими приказами ответственных лиц за обеспечение порядка в пути следования и на водоемах и несут ответственность за организацию выезда на подледный лов рыбы. Ответственные лица должны пройти инструктаж в Государственной инспекции и получить соответствующую справку.

При возникновении угрозы жизни и здоровью граждан при выезде на любых транспортных средствах и выходе на ледовое покрытие водных объектов в период становления (разрушения) ледяного покрова уполномоченные органы исполнительной власти Свердловской области, администрации муниципальных образований имеют право принимать нормативно-правовые акты о запрете выхода граждан и выезда их на механических транспортных средствах на лед водоемов. Такой акт подлежит опубликованию в установленном порядке. Выход и выезд на лед в местах, указанных в таких документах в период их действия запрещается.

Осторожно, тонкий лед!

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непрочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно.

Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Это нужно знать:

1) Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой.

2) В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

3) Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

4) Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.



Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- 1) Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- 2) Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- 3) Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- 4) Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- 5) Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь:

- 6) Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- 7) Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- 8) Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- 9) Осторожно вытаскивайте пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- 10) Ползите в ту сторону - откуда пришли.
- 11) Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

Критические ситуации на воде

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Вы можете пристегнуть ее к трусам. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните икроножную Мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее. Входите в холодную воду не спеша, чтобы дать организму привыкнуть. При резкой смене температуры известны случаи сердечных приступов. Если вы заплыли слишком далеко и почувствовали усталость, передохните. Для этого перевернитесь на спину и широко раскиньте руки.

Спасение утопающего



Если поблизости есть спасательный круг, бросьте его утопающему. Если круга под рукой не оказалось - подплывите к тонущему человеку, чтобы он вас увидел и услышал, заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему свое плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой под воду, не деликатничайте с ним. Применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

