

## Движение по льду

- ❖ Не выходите на тонкий лёд в начале зимы (лёд ломается со звонким хрустом, трещит) и в начале весны (лёд ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы)
- ❖ Двигайтесь по натоптанным следам и тропинкам
- ❖ Имейте в руках палку, прощупывайте перед собой путь
- ❖ Если лёд начал трескаться осторожно ложитесь и ползите по своим следам обратно
- ❖ При движении группой следуйте друг за другом на расстоянии не менее 5 метров друг от друга

### **ЗАПОМНИ!**

**В начале зимы наиболее опасна середина водоёма. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами**

## Как действовать при проваливании под лёд

**Во-первых**, ни в коем случае не поддавайтесь панике и не теряйте самообладание.

**Во-вторых**, выбирайтесь на лёд в сторону, откуда вы шли, а не плыли вперед.

**В-третьих**, беспорядочно не барахтайтесь и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда. На лёд надо выползть, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры.

Чтобы выбраться на лёд, надо попытаться, не совершая резких движений, как можно дальше выползти грудью на лёд, а затем осторожно вытащить на лёд сначала одну ногу, потом другую.

Если лёд ломается всё равно не оставляйте попыток выбраться.

Выбравшись из воды ни в коем случае нельзя вставать на ноги. Нужно сначала откатиться от полыньи и ползти в ту сторону, откуда вы пришли и где прочность льда уже проверена.

Лишь ступив на берег, надо бежать, не останавливаясь – выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении.

Двигайтесь и делайте силовые упражнения, пока не разогреетесь.

## Если человек попал в полынью

- Если на ваших глазах тонет человек, сразу крикните ему, что идете на помощь
- Найдите длинный шест, лыжу, веревку или длинный шарф
- Завяжите на конце веревки узел
- Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком
- Не доходя до края, подайте пострадавшему шест, лыжу, веревку
- Лёд обязательно обломиться, если вы попытаетесь подать тонущему руку и вытянуть его. Лёд выдерживает человека на расстоянии 3-4 метров от края полыньи.
- Вытащив человека из полыньи, помогите ему добраться до теплого помещения, чтобы растереть его, напоить горячим чаем, и переодеть в сухое.

### **ЗАПОМНИ!**

**Не наматывайте веревку на руку - пострадавший может утянуть и вас в полынью**

*Управление по делам ГО и ЧС города Воркуты находится по адресу: улица Ленинградская, дом 41 «а»,*

*Начальник управления – Щепетнов Анатолий Иванович тлф:2-16-39,*

*Оперативный дежурный тлф:2-18-66, 2-16-40*

**Управление по делам ГО и ЧС  
МО ГО Воркута**



## **ПАМЯТКА**

**Безопасность на воде, льду**

Воркута, 2014 г

## **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

Умение плавать – ещё не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем – это всегда риск. Можно оказаться в воде, не умея плавать, можно заплывать далеко от берега и устать. Во время плавания вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях. Соблюдая меры безопасности, вы можете избежать этих непредвиденных ситуаций.

### **Меры по предупреждению экстремальных ситуаций на воде**

- ❖ Не ныряйте в незнакомых местах
- ❖ Не заплывайте за буйки
- ❖ Не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам
- ❖ Не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр на воде
- ❖ Не уплывайте на надувных матрацах или камерах далеко от берега
- ❖ Не умеющим плавать, купаться только в специально оборудованных местах, глубиной не более 1-2 метра

При пользовании плавсредством **запрещается:**

- отплывать далеко от берега;
- вставать, переходить и раскачиваться в лодке;
- нырять с лодки;
- залезать в лодку через борт.

### **Как действовать при экстремальной ситуации на воде**

Если вы оказались на воде, не умея плавать, лягте на воду лицом кверху, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже.

Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали.

При потере ориентации под водой помните, что простейший способ определить, где верх – это выпустить немного воздуха изо рта, пузырьки покажут вам направление.

Если в воде у вас начало сводить ногу (случилась судорога) – не паникуйте. Погрузитесь с головой в воду, распрямив ногу, сильно потяните рукой на себя большой палец ступни сведенной ноги.

Помните, отдыхать на воде можно двумя способами.

#### **Первый способ** – лежа на спине.

Спокойно распрямите руки и ноги, закройте глаза, опустите голову на поверхность воды и расслабьтесь, слегка помогая себе руками и ногами держаться в горизонтальном положении.

#### **Второй способ** – сжавшись «поплавок».

Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем – опять быстрый вдох и снова «поплавок».

Если вы замерзли, согрейтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега, и активно плывите при её движении к берегу.

### **ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:**

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
- попросите вызвать спасателей и скорую помощь»
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце;
- если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего;
- подплывайте к тонущему сзади, хватайте за шею

### **ЕСЛИ ТОНЕТЕ ВЫ:**

- не паникуйте;
- снимите с себя лишнюю одежду, кричите, зовите на помощь;
- лягте на спину, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов;
- прочистите нос, проглотите воду, несколько раз сделайте вдох – выдох;
- если зацепились под водой при нырянии – не рвитесь, постарайтесь освободиться оттого, что мешает.

### **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ**

Если вы вынуждены переходить реку или озеро, покрытые льдом, помните следующее:

- ✚ Лёд можно считать прочным, если его толщина не менее 7 см – он может выдержать человека. Для группы людей, а также для устройства катка безопасен лёд толщиной не менее 12 см
- ✚ Наиболее прочный лёд имеет синеватый или зеленоватый оттенок, а матово-белый или с желтоватым оттенком - ненадёжен
- ✚ Лёд может быть непрочным около стока вод (с завода или фабрики)
- ✚ Лёд всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрее течение, где бьют ключи или в реку впадает ручей, около берега лёд может неплотно соединяться с берегом. Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги

