**Правила
поведения и меры безопасности на водоемах в осенне-зимний период**

 С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди выходят на водоем по различным причинам: прокатиться по гладкой и блестящей поверхности на коньках, поиграть в хоккей, сократить маршрут и т.п.

Но нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

В зимнее время лед прирастает в сутки:

При t - (-5ºС)-0,6см;

t - (-25°C)-2, 9 см;

t - (-40°C)-4, 6 см.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

1. Необходимо помнить, что выходить на осенний лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.

2. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного возвращения на берег.

3. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.

4. В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.

5. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному с зеленоватым или синеватым оттенком льду при его толщине не менее 7 см.

6. Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого палку. Во время движения палкой ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.

7. Если вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом.

8. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом - неокрепший лед.

9. Очень опасно скатываться на лед с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону, особенно, если катаются маленькие дети.

10. Для катания на санках, лыжах, коньках необходимо выбирать места с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми людьми.

11. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

ПОМНИТЕ!

• Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.

• В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег.

• Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!

• Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

• Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:

• раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;

• развести костер (если есть возможность) или согреться движением;

• растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

Порядок переправы по льду пешком и на машинах:

Осенний лед до наступления устойчивых морозов обычно непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину. Еще быстрее ледяной покров разрушается весной — его подтачивает снизу усиливающееся течение. Переправляться по льду в это время нельзя. Если все же возникает такая необходимость, например, вы увидели детей, которые забрели на лед, то нужно оказать им немедленную помощь.

Безопасный переход по льду возможен при его толщине не менее 7 см, причем люди должны идти на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Такую же дистанцию надо соблюдать при встречном движении. Если же собралась группа из 4 — 5 человек, то передвигаться можно по льду, толщина которого не меньше 15 см.

Проверять толщину льда ударом ноги категорически запрещается. Ударами можно проверять прочность льда лишь с помощью пешни или палки. Двигаясь по льду, необходимо непрерывно ударять пешней несколько раз в одно и то же место, впереди и по обе стороны от себя. Если после двух-трех ударов вода не покажется, лед достаточно крепок. Но как только вы увидите, что появилась влага, немедленно поворачивайте назад, к берегу. Но не торопитесь, и старайтесь идти, не отрывая ступни ног ото льда.

С большой осторожностью надо обходить и участки водоемов с быстрым течением, родниками и места, куда стекают теплая вода или промышленные отходы предприятий, где выходят грунтовые воды и имеются промоины. Не поленитесь также, если увидели площадку для выколки льда, обойти ее как можно дальше, хотя и потеряете из-за этого несколько лишних минут.

Вообще при переправе по льду рекомендуется следовать по уже проложенной и хорошо проверенной тропе или пользоваться оборудованными ледовыми переправами. Но если уж вы отошли в сторону от дороги, то будьте начеку, внимательно следите за поверхностью льда и избегайте подозрительных мест.

Что значит подозрительных? Лед чаще всего бывает покрыт снегом равномерно. Но если Вы увидели небольшой участок, где слой снега намного толще, то осторожно проверьте прочность льда в этом месте или обойдите его, потому что под толстым слоем снега лед бывает тоньше, может прогнуться и иметь трещины. А это уже значит, что пешеходу здесь грозит опасность. Кроме того, опасными местами для перехода по льду могут быть чистые прогалины на снежном покрове (полыньи или промоины, не успевшие покрыться прочным льдом) или темные пятна на снегу (непрочный лед). Обходите такие места стороной.

Безопаснее всего переправляться через водоем по прозрачному льду, когда он имеет зеленоватый или синеватый оттенок.

Правила катания на лыжах и коньках по зимним водоемам:

Если вы решили пройти по зимнему   водоему на лыжах, то должны помнить, что безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на ледяной покров, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут. И лучше отправиться но нему не в одиночку, а группой, соблюдая расстояние друг от друга, как и при пешеходной переправе, 5—6 м. Такую же дистанцию следует соблюдать, если кто-то движется вам навстречу.

Кататься на коньках или играть в хоккей на озерах, прудах и реках можно, лишь тогда, когда для этого правильно выбрана площадка. Иначе не миновать беды. Чтобы ее не случилось, надо обязательно выполнить три условия.

Во-первых, найти такой участок, где водоем имеет наименьшую глубину, слабое течение и нет поблизости выхода грунтовых вод.

Во-вторых, площадка, выбранная для сооружения катка, должна иметь ровную, гладкую поверхность.

В-третьих, открывать каток лучше всего при толщине льда не менее 25 см, заранее определив ее с помощью ледомера. Причем необходимо позаботиться, чтобы площадка была ограждена, освещена, если используется в вечернее время, и оборудована щитами хотя бы с простейшими спасательными средствами.

Подледная рыбалка:

Правила   поведения  во время  зимней  ловли выработаны в результате многолетнего опыта рыболовов, которых год от года становится все больше.

* не следует находить уже готовую лунку и подрубать ее пошире. Это может привести к тому, что лед провалится, причем на довольно большом участке;
* пробивать лунки необходимо подальше друг от друга;
* нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами;
* ни по первому, ни по последнему льду ловить рыбу в одиночку нельзя;
* весной и осенью, когда лед недостаточно крепок, рядом с лункой нужно класть доску. Это усилит опору и будет способствовать вашей безопасности на льду. Кроме того, всем, кто увлекается рыбной ловлей, необходимо брать с собой спасательные средства и во время рыбалки держать их под рукой.

Зимние спасательные средства:

Зимние спасательные средства достаточно разнообразны. Все они применяются профессиональными спасателями, а некоторые из них можно изготовить самостоятельно.

1. Доска. Каждый из вас легко может ее сделать. Она должна быть определенных размеров (длиной 5 — 8 м, шириной 20 см) и иметь на одном конце петлю, а на другом — пеньковую веревку длиной от 30 до 40 м. Привязав конец веревки к неподвижному предмету на берегу, спасатель подползает, лежа на доске, как можно ближе к тонущему, подает ему конец доски с петлей и помогает выбраться из проруби.

2. Проста и очень полезна также обычная крепкая веревка длиной 25 — 30 м с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах. Если потребуется помощь, надо быстро надеть на левую руку одну петлю, а другую, сделав два-три круговых размаха, бросить вперед-вверх по направлению к тонущему. Когда он наденет ее через голову под руки, подтянуть его к берегу.

Как может выручить находчивость?

Есть еще одно очень важное  правило, знать которое обязан каждый: когда рядом, казалось бы, нет никаких существующих спасательных средств, они все-таки есть. Только нужно не растеряться и суметь ими воспользоваться благодаря собственной находчивости.

Даже такие предметы собственной одежды, как шарф, ремень, тоже могут стать спасательными средствами. В ход может пойти все, что обладает плавучестью и обычно валяется где-нибудь неподалеку: дощечки, куски фанеры, легкие еловые ветки...

В момент опасности нельзя думать о том, что вы порвете одежду, что-то потеряете или испортите из своих личных вещей. Главное — спасти человека.

Например, если вы не можете дотянуться до тонущего человека рукой, нужно снять ремень, сделать из него петлю, к ней вместо веревки привязать шарф и кинуть в воду так, чтобы зацепить ремнем тонущего человека и подтянуть его к кромке льда.

Если в данный момент нет никаких подручных средств спасания, люди должны лечь на лед и, придерживая друг друга за ноги, цепочкой подползти к тонущему для оказания помощи.

Оказание «доврачебной» помощи:

Еще до того, как потерпевший будет доставлен к врачу, ему надо немедленно оказать первую «доврачебную» помощь, сделать, если требуется, искусственное дыхание, ободрить и успокоить.

При оказании помощи утопающему не забывайте о возможности переохлаждения (гипотермии) пострадавшего. Температура воды в водоеме всегда ниже температуры человеческого тела (36 – 37С), поэтому нахождение в воде в течение любого времени приводит к охлаждению организма. А если нахождение в воде очень длительное или вода очень холодная, переохлаждение организма может быть смертельно опасным. Так при С время безопасного пребывания в ней составляет°температуре воды +5 около 20 минут. Если же в холодную воду попадает человек неподготовленный, особенно ребенок, еще физически не очень крепкий, то примерно через 15 — 20 минут он теряет сознание и может погибнуть, если вовремя не придет помощь или он не выберется из воды самостоятельно.

Существует две формы гипотермии: легкая и тяжелая.

1. При легкой форме спасенный в сознании. Ему необходимо сменить мокрую одежду на сухую и дать попить горячего и сладкого (спиртное противопоказано).

2. При тяжелой гипотермии пострадавший, как правило, находится без сознания. Необходим комплекс реанимационных действий:

* поместить пострадавшего в теплое помещение;
* сменить одежду на сухую, стараясь не тревожить пострадавшего;
* положить пострадавшего на твердую ровную поверхность лицом вверх;
* при необходимости сделать искусственное дыхание;
* активно согреть пострадавшего одним из методов: полотенца, предварительно опущенные в горячую воду (70С), прикладываются к голове, шее, груди, животу; или согревать пострадавшего теплом своего тела, плотно прижимаясь к нему (оба должны быть закутаны в одеяло).

Нельзя: давать пострадавшему спиртное; пытаться массировать или растирать спасенного; помещать в горячую воду или согревать конечности (руки и ноги) пострадавшего.После оказания первой помощи пострадавшего необходимо поскорее доставить в ближайшее лечебное учреждение.

Не поддаваться панике!

Гибель человека — это непоправимая утрата, большое горе. Вот почему никто: не имеет права равнодушно проходить мимо случаев несоблюдения  правил  предосторожности на льду. Ведь 10% от общего числа гибнущих на воде — результат неумелого и неосторожного  поведения   на   водоемах  в осенне-зимнее и весеннее время. Никогда не забывайте об этом!

Самоспасение провалившегося под лед:

Как надо правильно себя вести, провалившись под лед?

Во-первых, надо помнить, что выход можно найти даже из такого опасного положения, только не нужно терять самообладания и поддаваться панике.

Во-вторых, не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на тонкую кромку льда.

В-третьих, надо постараться освободиться от обуви, сбросив ее. Затем следует опереться локтями о лед и перевести тело в горизонтальное положение, причем ноги пострадавшего должны находиться у поверхности воды (рис. а). Это очень важно. Потом нужно осторожно вытащить на лед ногу, расположенную ближе к кромке (рис. б), наклониться в ту же сторону, поворотом корпуса вытащить из воды вторую ногу и сразу же выкатиться на лед, а затем, не вставая, без резких движений отползти как можно дальше от опасного места (рис. в).

При нахождении в воде нужно уметь противостоять опасным факторам, характерным для  водоемов . Особенно опасны судороги, вызванные охлаждением тела или переутомлением мышц. При судорогах кистей рук нужно резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой. При судорогах мышц живота необходимо, лежа на спине, энергично подтягивать колени к животу. Если свело икроножную мышцу, следует, вытянув ногу над поверхностью воды, энергично подтягивать руками стопу к себе. При судорогах мышц бедра надо, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками. Изучив эту памятку, еще раз подумайте о том, что вы узнали, проанализируйте все описанные в ней случаи и  правила , обсудите с товарищами и коллегами по работе (учебе). И самое главное — выполняйте их! Предупреждайте всех, кто нарушает эти  правила, о грозящей им опасности.

А если уж стряслась с кем беда на льду, не оставайтесь безмолвными свидетелями, зовите на помощь людей и посильно помогайте сами!

# Безопасность на воде в летний период

С водой связанно очень большое количество несчастных случаев. Подавляющее большинство из них – следствие легкомысленного поведения и пренебрежение простейшими мерами безопасности. В этой статье мы поговорим про правила безопасности на воде – вы должны составить для себя памятку, что бы ваш отдых не закончился трагедией.

Что может случиться?

В водоеме можно элементарно утонуть. В России ежегодно тонут до 20 тысяч человек – это очень серьезная цифра. Порядка 30-35% приходится на долю детей. Кроме того, купание в неизвестном водоеме может быть чревато серьезными травмами: можно пораниться о дно или о предметы, которые есть в воде. Кроме того, можно заболеть, что обычно не смертельно, но также достаточно неприятно. Это основные опасности, которые подстерегают вас в наших водоемах. А теперь поговорим о том, как их избежать.

Как не утонуть во время купания?

Если вы думаете, что для того, что бы утонуть, нужно не уметь плавать – вы очень сильно ошибаетесь. Большинство из тех, кто тонут – как раз умеют очень хорошо плавать. Дело в том, что если человек не умеет плавать, он никогда не окажется на глубине, поэтому и риск утонуть для него сведен к минимуму. А почему люди тонут? Давайте разберемся.

Почему люди тонут?

Судороги – одна из самых частых причин. Если вы думаете, что у вас сведет одну ногу и вы и без нее легко выплывете, то это не так. Да, опытный пловец может плыть вообще без ног или без рук, но тут дело в том, что судорога – это очень сильная и внезапная боль. Человек может хлебнуть воды и после этого он начинает тонуть. Судороги чаще всего случаются в холодной воде.

Удар о дно или различные предметы в воде (бревна и т.д.) также часто являются причиной, почему люди тонут.

Паника также может быть причиной. Пример: человек заплыл далеко, испугался или осознал, какая под ним глубина и запаниковал. Обычно случается с неопытными пловцами.

Опасности в самой воде – водовороты и течения также могут быть причиной, почему человек начинает тонуть. Течения сами по себе не могут быть причиной, но они могут отнести вас далеко от берега. Также не стоит забывать про сильные волны, в которых можно легко захлебнуться.

Алкоголь – топ 1 среди всех причин, почему люди тонут. Именно пьяные люди ныряют в незнакомых местах, долго купаются в холодной воде (до судорог), заплывают очень далеко и т.д.

Как не утонуть?

В принципе, прочитав причины, почему люди тонут, вы уже можете понять, как не утонуть. Основные же правила безопасности вы можете прочитать ниже. Если вы будете им следовать – вы не утонете никогда.

* При температуре воды ниже +15 не стоит купаться и тем более заплывать очень далеко. Это чревато не только судорогами, но и шоком от холода, который может наступить внезапно. Вы просто можете потерять сознание и пойти ко дну.
* Купайтесь и тем более ныряйте только в знакомых местах. Если вы пришли на незнакомый водоем, не стоит в нем нырять или далеко отплывать от берега. Особенно это касается рек, где можно попасть в сильное течение. И уж тем более не стоит купаться в незнакомых водоемах одному.
* Если в месте купания установлены буйки – не нужно за них заплывать. Поверьте, обычно их ставят не просто так.
* Не подплывайте к судам, особенно к крупным – вас может затянуть под них.
* Если сильный прибой, штормовая погода или надвигается гроза – откажитесь от купания.
* Не стоит далеко заплывать на автомобильных камерах, надувных матрацах и прочих изделиях. Особенно если вы не очень хорошо плаваете.
* Не рекомендуется купаться в течении двух часов после еды (речь идет о достаточно плотном обеде, например).
* Не стоит прыгать в воду и сразу же далеко плыть без адаптации к воде, особенно если до этого вы долго загорали на пляже или занимались активной физической деятельностью. Ваш организм должен привыкнуть к смене внешний условий.
* Избегайте заболоченные места, а также те, где много тины и водорослей – в них легко запутаться. Особенно опасными могут быть мелкие озера, где глубина может не превышать одного метра, зато на дне может лежать метровый слой ила, в котором можно легко увязнуть.
* Если вас подхватило сильное течение, не нужно плыть ему навстречу, нужно двигаться по течению, постепенно смещаясь к берегу.
* Если вы попали в водоворот, то из него проще всего выбраться следующим образом: вдохните воздуха, нырните и под водой постарайтесь свернуть в сторону.
* Относитесь с осторожностью к играм в воде со своими друзьями, особенно на глубине. Из-за таких шалостей тонет довольно много людей и уж точно не стоит выкидывать из лодки тех, кто не умеет плавать или шутить другим подобным образом.
* Нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения. Мы понимаем, что это знают все, но тем не менее все равно купаются. Поищите в интернете фотографии утонувших, которые пробыли в воде достаточно долго, возможно это отобьет у вас охоту купаться в после принятия алкоголя.

Безопасность детей на воде

За безопасность детей полностью отвечают их родители. Если с ребенком произошел несчастный случай во время купания, то в 99 случаях из 100 – это вина родителей. Дети должны купаться только под присмотром родителей. Более того, под присмотром родителей они в принципе должны находиться около воды на постоянной основе. Случаев, когда родители отвлеклись на две минуты и с ребенком произошло несчастье – очень много. Ребенку (особенно дошкольного возраста), достаточно просто упасть в воду и далеко не факт, что взрослые успеют его вытащить и сумеют грамотно оказать первую помощь.

Ребенку стоит неоднократно рассказывать правила поведения на воде. Кроме того, не стоит отпускать ребенка к водоемам одного или с его друзьями сверстниками. Да, с определенного возраста нам приходится отпускать детей одних, но тут уже нужно руководствоваться своими чувствами – не всех детей можно отпускать. Автора статьи отпускали на лодке на ночную рыбалку уже в 12 лет, но только потому, что родители твердо знали, что я не буду подвергать свою жизнь опасности.

## Еще о мерах предосторожности и безопасности на воде

Очень много людей тонут из-за пренебрежения спасательными жилетами. И это хорошие пловцы, опытные рыбаки. На рыбалке стоит быть вдвойне внимательным – упасть за борт лодки проще простого. Даже если вы бывалый рыбак. Спасательный жилет – гарантирует вашу безопасность и его использование обязательно. Особенно это относится к крупным водоемам. Выходить, к примеру, на [Ладожское озеро](http://russiaregions.ru/ruslakes/ladozhskoe/ladozhskoe-ozero-informatsiya-i-kharakteristiki) без спасательного жилета – крайне опрометчиво.

Если на небольшом водоеме можно добраться до берега, то на большом, при удалении от берега даже на один километр это может быть не под силу даже опытному пловцу. Не забывайте, что в воду вы упадете в одежде, плавать в которой гораздо тяжелее и не у каждого получится ее быстро снять.

Выходить на открытую воду в небольшой лодке – опасно. Кроме того, у каждого водоема есть свои особенности, иногда даже на небольшом озере может подняться очень сильная волна, которую вы никак не могли ожидать. Плохая погода – отличный повод отказаться от рыбалки на лодке.

Мы еще раз настоятельно рекомендуем вам соблюдать все правила поведения на воде. Не забывайте, что жизнь у вас одна – не стоит ее терять по собственной глупости. О том, как оказывать первую помощь утопающему, можно прочитать в [этом материале](http://russiaregions.ru/vazhno-znat/pervaya-pomoshch/pomoshch-utopayushchim)