

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по обеспечению безопасности людей на водных объектах  
в осенне- зимний период**

## ТОНКИЙ ЛЕД



Поздней осенью и ранней весной лед на водоемах тонкий и непрочный. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

### **ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!**

- Нельзя отпускать детей на лед без присмотра взрослых. Еще одна из самых частых причин трагедий на водных объектах зимой - выход на лед в состоянии алкогольного опьянения;
- Недопустимо выходить на неокрепший лед. Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой;
- 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 камышей;
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%;
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги и ходить рядом с трещинами. 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;
- Рыбакам рекомендуется иметь при себе шнур длиной 12-15 м с грузом на одном конце и петлей на другом, длинную жердь, широкую доску, нож или другой острый предмет, с помощью которого можно будет выбраться на лед в случае провала.

### **ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА:**

**Что делать, если вы провалились в холодную воду:**

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание;

- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед;
- Если лед выдержал, медленно ползите или перекатывайтесь к берегу;
- Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

#### **Если нужна ваша помощь:**

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

### **ПОМНИТЕ!**

Если вы стали свидетелями экстренной ситуации или сами нуждаетесь в помощи, вызовите спасателей по телефонам: **01** - с городского, **112** - с мобильного.

Пожарная служба .....	<b>01; (81372) 2-24-33</b>
Полиция .....	<b>02; (81372) 2-02-02</b>
Скорая медицинская помощь .....	<b>03; (81372) 2-23-63</b>
Аварийная газовая служба .....	<b>04; (81372) 2-38-96</b>
Единая дежурно-диспетчерская служба Лужского района .....	<b>(81372) 2-29-50</b>
ФСБ в Лужском районе .....	<b>(81372) 2-12-20</b>
Главное управление МЧС России по Ленинградской области Центр управления в кризисных ситуациях .....	<b>(812) 640-21-60</b>

По заказу Администрации Лужского муниципального района Ленинградской области.  
Изготовление макета и печать ИП Масленикова В.Ю., тел. 8 (812) 988-08-21, тираж 2000 экз.

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

#### **Становление льда.**

Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.

На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.

На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
- безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
- безопасная толщина льда для сооружения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для организации массовых мероприятий не менее 25 см.

Выезд и стоянка! на лед транспортных средств вне зоны ледовых переправ на водных объектах запрещается.

***Время безопасного пребывания человека в воде:***

- при температуре воды 2-3 градуса С смерть для неподготовленного человека может наступить через 10-15 минут;
- при температуре воды менее 2 градусов С - смерть может наступить через 5-8 минут.

***Правила поведения на льду:***

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

Зимой, когда мороз сковывает реки и водоемы ледяным покровом, появляется возможность покататься на лыжах, санках, коньках, сходить на подледную рыбалку. Внешне прочный - лед всегда таит в себе опасность. Каждый год происходят несчастные случаи, нередко с печальным исходом. Поэтому каждому из нас необходимо знать и запомнить простые правила безопасности и поведения на льду.

## ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ:

- Опасно выходить на лед, если толщина его тоньше 10 сантиметров. Прочный лед обычно имеет зеленоватый или синеватый оттенок;
- Особую осторожность следует проявлять в местах с быстрым течением и на родниках, куда вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камышей;
- Для любителей подледного лова необходимо соблюдать свои меры предосторожности: не пробивать несколько лунок рядом; не собираться большими группами в одном месте; не ловить рыбу возле промоек;
- Выходить на берег, спускаться на лед и идти по нему безопаснее по уже протоптаным дорожкам, причем поодиночке, сохраняя интервал не менее пяти метров;
- Довольно редко лед проламывается мгновенно. Обычно несчастью предшествует проседание льда и характерное потрескивание. В этом случае следует немедленно вернуться назад по своим же следам;
- Если лед проломился, нужно быстро освободиться от сумок, широко раскинуть руки и выбираться на берег полыни. Затем отползти от опасной зоны, двигаться в ту сторону, откуда пришли. Наиболее безопасно выбираться из полыни перекатываясь со спины на живот;
- Пребывание в холодной воде более 10-15 минут опасно для жизни, поэтому необходимо сразу активно действовать, пока не промокла в воде одежда, не замерзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие;
- Если на ваших глазах человек провалился под лед, помощь должны оказывать не более двух человек. Нужно лечь на живот, подползти к полыне и подать пострадавшему длинную палку, веревку, ремень или шарф.



### КАК СПАСТИ ПРОВАЛИВШЕГОСЯ ПОД ЛЕД:

- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти полпластунски;
- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете составить ему компанию;
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону - откуда пришли.

**ПОМНИТЕ!** Если вы стали свидетелем экстренной ситуации или сами нуждаетесь в помощи, вызовите спасателей по телефонам **01** - с городского, **112** - с мобильного.



### КАК ОКАЗАТЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ:

- Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, если есть возможность, снимите с него мокрую одежду, наденьте сухое, закутайте его в одеяло;
- Если он в сознании, напоите горячим чаем, кофе; очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки;
- Нельзя растирать тело спиртом, жирными мазями, снегом, интенсивно отогревать (горячий душ, ванна, жаркое помещение), давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму (он будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему);
- Если людей поблизости вас нет, то на берегу или в плав-средстве согревайтесь любыми способами: физические упражнения, огонь, обильное горячее питье, горячая пища; если нет возможности высушить мокрую одежду, не снимайте ее.

Пожарная служба .....	<b>01; (81372) 2-24-33</b>
Полиция .....	<b>02; (81372) 2-02-02</b>
Скорая медицинская помощь .....	<b>03; (81372) 2-23-63</b>
Аварийная газовая служба .....	<b>04; (81372) 2-38-96</b>
Единая дежурно-диспетчерская служба Лужского района .....	<b>(81372) 2-29-50</b>
ФСБ в Лужском районе .....	<b>(81372) 2-12-20</b>
Главное управление МЧС России по Ленинградской области Центр управления в кризисных ситуациях .....	<b>(812) 640-21-60</b>

По заказу Администрации Лужского муниципального района Ленинградской области.  
Изготовление макета и печать ИП Масленикова В.Ю., тел. 8 (812) 988-08-21, тираж 2000 экз.

Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара покажется хоть немного воды - это означает, что лед гонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь.

При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

При переходе водоема группой необходимо соблюдать дистанцию друг от друга (5-6 метров).

На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20-25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

Убедительная просьба родителям: не допускайте детей на лед водоемов (на рыбалку, катание на коньках) без присмотра.

Одна из самых частых причин трагедий на водоемах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

***Самоспасение:***

- не поддавайтесь панике;
- не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела она будет обламываться;
- широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой под воду;
- обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту 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;
- зовите на помощь;
- удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий;
- находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой;
- активно плыть к берегу, плоту или шлюпке можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 минут;
- добравшись до плавсредства или берега, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

***Если вы оказываете помощь:***

- подходите к полынье очень осторожно, лучше подползать;
- за 3-4 метра подайте пострадавшему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;
- подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличиваете нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

***Первая помощь при утоплении:***

- перенести пострадавшего на безопасное место;
- повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза;
- очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии);
- при отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

***Отогревайте пострадавшего:***

- пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло;
- если он находится в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки;
- как можно быстрее доставить пострадавшего в медицинское учреждение.



### **Это надо знать! Меры безопасности на воде летом.**

Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закалки человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить».

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С.

### **Наиболее приемлемые режимы купания**

<b>Температура воды, 0С</b>	<b>Время купания, мин.</b>
<b>18</b>	<b>6-8</b>
<b>20</b>	<b>10-12</b>
<b>Выше 20</b>	<b>До 15</b>

**Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

### **Правила безопасного поведения на воде:**

- Купайся только в специально оборудованных местах.
- Не нырять в незнакомых местах.
- Не заплывать за буйки.
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

Каждый житель города или сельской местности должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются, так как в необорудованных местах могут быть валуны, затопленные бревна, куски железа, стекло и прочие предметы. Очень опасно подплывать к близко идущим катерам, судам и моторным лодкам, так как имели место быть случаи, когда под дно плавучих средств затягивало водой плывущего рядом человека.

### **Если человек тонет:**

- 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. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, 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.

#### **Если тонешь сам:**

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

#### **Вы захлебнулись водой:**

- Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
- Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
- Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
- При необходимости позовите людей на помощь.

#### **Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

#### **НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду

- **Меры безопасности на ледовом покрытии водоемов**
- **Выбор времени и места проведения рыбной ловли.**

Ленинградская область в зимний период характеризуется неустойчивыми погодными условиями, частыми циклонами, приносящими оттепели, мокрый снег, сильные ветры. Собираясь на рыбалку на водоемы необходимо знать прогноз погоды, силу и направление ветра. Если направление ветра в планируемом месте будет «отжимным», то очень велика вероятность отрыва ледовых полей от берегового припая.

Нахождение на ледяном покрове в ночное время, когда отсутствуют видимые береговые ориентиры, значительно увеличивает шанс оказаться оторванным от берега, т.к. реакция притупляется, а возможность контролировать свое местоположение относительно береговых ориентиров резко сокращается.

#### **При выборе места следует учитывать следующие обстоятельства:**

В небольших закрытых бухтах, заливах ледообразование начинается раньше и происходит интенсивнее, поэтому здесь более толстый и прочный лед, чем в открытой части акватории Финского залива и других акваторий.

Процесс таяния и разрушения в них происходит медленнее, чем в открытой части акватории, т.к. здесь меньше ощущается ветровое воздействие и воздействие сил сжатия. В местах впадения в бухту ключей, рек, речек лед обычно тоньше и может «зависать», т.е. находиться не на плаву, такие места следует обходить или объезжать.

Ледяной покров, образовавшийся в проливах между материковым берегом и островом, либо между островами застрахован от отрыва и выноса льда, но здесь ввиду сильных течений толщина льда может быть меньше, чем толщина льда в близлежащих закрытых бухтах.

В узких проливах с сильным течением при наличии в них повышений дна, банок, в весенний период может происходить образование промоин.

На реках наиболее слабый лед бывает: на поворотах реки, над валунами и повышениями дна, омываемыми быстрым течением, у обрывистых берегов, в узких протоках, в местах заросших кустарником, камышом, тростником. Наибольшую опасность представляют быстрые, порожистые реки.

**Самыми опасными местами проведения рыбной ловли следует считать:**

**1. Ледяной покров у входных мысов, выступающих в сторону центральной части акватории.**

**2. Ледяной покров у "выпуклых" в сторону центральной части акватории берегов.**

**Выход на дрейфующий лед СМЕРТЕЛЬНО опасен!**

**Основные меры безопасности при передвижении рыбаков на льду.**

Прежде, чем обосноваться на льду любого водоема, необходимо быть уверенным в его целостности, неподвижности, прочности. Для этого следует убедиться в отсутствии под берегом живых трещин и сильного "отжимного" ветра, способного оторвать береговой припай и вынести его на незамерзшую акваторию. Затем вблизи берега сделать контрольное бурение льда и измерить его толщину, если толщина льда допускает движение "пешей" нагрузки, то необходимо двигаться к месту рыбалки, периодически контролируя толщину льда, обращая особое внимание на любые изменения внешнего вида и характера снежного и ледяного покровов. **Проверять прочность льда ударами ноги опасно.** Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Расстояние между лыжниками должно быть не менее 5-6 метров. Во время движения лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием. Каждому рыболову рекомендуется иметь спасательные средства: спасательный жилет и шнур длиной 12-15 метров, на одном конце которого должен быть закреплен груз весом 400-500 грамм, а на другом – сделана петля.

- Приступив к рыбной ловле, не следует забывать о том, что в гидрометеобстановке на акватории постоянно происходят изменения (меняется направление ветра, направление течения, уровень воды). Неподвижность берегового припая можно контролировать по створу каких-либо достаточно удаленных береговых предметов. Створ желателен выбирать с таким расчетом, чтобы линия створа была почти перпендикулярна направлению отжимного ветра, тогда он будет достаточно чувствителен и даже небольшая подвижка льда будет заметна – произойдет "расстворивание" береговых предметов. **"Расстворивание" – это сигнал к прекращению рыбалки и срочного выхода на берег.** При этом надо быстро анализировать, в каком месте лед еще соприкасается с берегом.
- Весной наступает период, когда лед сплошь покрыт талой водой, потом вода просачивается сквозь лед, лед "всплывает" и "обсыхает". На вид он кажется, еще достаточно прочным, но на самом деле является практически разрушенным. **Нахождение на таком ледяном покрове не только транспортных средств, а даже рыбака очень опасно.**
- Уходя или уезжая на рыбную ловлю необходимо предупредить близких людей о том, в какое место рыбак направляется и когда его ожидать обратно. Эти сведения могут быть полезны при поиске в случае каких-либо происшествий.

• **Действия рыбаков, оторванных на льдине и унесенных от берега.**

Когда рыбаку или группе рыбаков становится окончательно ясно, что произошел отрыв припая от берега очень важно не поддаваться панике и не следует считать себя обреченными. Очевидцы отрыва наверняка сообщат о случившемся спасателям и будет организована помощь. Также возможно изменение направления ветра или течения и льдина будет прибита к берегу или неподвижному льду и появится возможность выхода на берег самостоятельно. Поэтому всем участникам происшествия необходимо:

- Организовать дежурство и вести наблюдение за состоянием льдины, направлением ветра и дрейфа льдины, окружающей обстановкой. Обследовать льдину с целью обнаружения наиболее прочных участков льда на случай ее разрушения. Если лед однороден, то следует сконцентрироваться в центре льдины. Если позволяют размеры льдины, из снега, льда, подручных средств необходимо соорудить укрытие от ветра, снега, мороси.
- При нахождении льдины в пределах видимости населенных пунктов дежурным следует подавать сигналы бедствия: световые - фальшфейером, огнем или дымом костра, сигналы фонарика или звуковые - ударами металла об металл (буры, лопаты и т.д.). Дежурные, постоянно, а особенно в условиях ограниченной видимости должны быть готовы к подаче сигналов бедствия всеми имеющимися у них средствами, случайно встреченному или разыскивавшему рыбаков вертолету, самолету, судну. Свободным от дежурства следует отдыхать, т.к. у переутомленных людей часто возникают галлюцинации, могущие привести к тяжелым последствиям.
- При длительном нахождении на льдине рыбаки начинают мерзнуть. В данной ситуации следует переодеться, используя свою собственную одежду – шерстяные свитера, рейтузы, носки, шарфы одеть прямо на голое тело, а хлопчатобумажные вещи одеть сверху. Ноги можно утеплить, используя слой газеты или бумаги между носком и портянкой. Не следует согреваться алкоголем – это дает противоположный результат. Хорошую погоду следует использовать для просушивания отсыревшей одежды и обуви.
- Проблему питьевой воды на Финском заливе при отсутствии снега можно решать используя лед, он содержит меньше солей чем вода. В случае крайней необходимости можно пить воду прямо из залива.
- В случае разлома льдины необходимо оставаться на наиболее прочных и больших ее обломках. Если пребывание всей группы на таком обломке невозможно, то следует разделиться на группы, но не оставаться по одному. При появлении возможности перебраться на большую по размерам льдину, необходимо эту возможность использовать. В случае провала под лед, необходимо широко раскинуть руки, чтобы не уйти под лед с головой. Выбираться из воды легче, упираясь в противоположный край льда. Выбравшись на лед следует по-пластунски отползти от "майны" на прочный лед, потом вставить на ноги. Если поблизости

находятся рыбаки, то они провалившемуся могут помочь, подав какой-нибудь предмет: веревку, бур, плащ и т.д., при этом не подходя близко к месту провала, чтобы не провалиться самим. Если "провалившийся" выбрался на лед и находится один, вдали от жилья, то для начала необходимо принять меры к тому, чтобы немного согреться – сделать пробежку, потом, полностью не раздеваясь, снять с себя шерстяные вещи, отжать их и одеть на голое тело, после чего приступить к отжиманию остальной одежды и все одевать на себя, при этом надо находиться в постоянном движении.

- При проведении спасательной операции быстро и четко выполнять указания спасателей, не допускать паники.
- Расстояние между лыжниками должно быть не менее 5-6 метров. Во время движения лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием.

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами.

Каждому рыбаку рекомендуется иметь спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого должен быть закреплен груз весом 400-500 граммов, а на другом сделана петля.

При воздействии холода страдают открытые или недостаточно утепленные части тела (стопы, кисти рук, уши, щеки, нос, лоб).

Первая помощь пострадавшим при отморожении заключается в скорейшем восстановлении температуры и кровообращения в пораженных тканях и в защите отмороженных участков от микробного загрязнения.

#### **Обращаем Ваше внимание:**

Растирать снегом отмороженные участки тела недопустимо, так как это ведет к охлаждению ткани и грозит повреждению кожи. Пострадавшего с любым видом отморожения необходимо поместить, по возможности, в теплое помещение. Одновременно с обогреванием больного дается горячий чай, кофе.

**ПОМНИТЕ!!!** Соблюдение простых правил поведения поможет Вам избежать многих неприятностей, а в некоторых случаях сохранить жизнь.

Телефонный номер оперативных служб спасения 112.

#### **Памятка рыбаку-любителю**

При переходе водоема по льду следует убедиться в прочности льда с помощью пешни. **Проверять прочность льда ударами ноги опасно!**

Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение и родники, выступают на поверхность кусты и трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий.

Безопасным для перехода является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 сантиметров.

При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать помощь идущему впереди.

При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок

# **ВЫХОД НА ЛЁД**

# **ЗАПРЕЩЁН!**

## **ОПАСНО**

## **ДЛЯ ЖИЗНИ!**

с кистей рук.

Первый снег, первый заморозок, лед, едва сковавший озеро и пруд, обманчивое ощущение безопасности, как магнит, притягивают любителей подлёдной рыбалки и людей, желающих покататься на лыжах. Температурный режим, установившийся этой зимой в Ленинградской области, не позволил сформироваться прочному льду на водоемах региона, а потому выход на лёд сейчас крайне опасен. За прошедшие сутки в Ленинградской области в результате выхода на тонкий лед погибло 3 человека (один из них маленький ребенок).

09 февраля дознаватель отдела надзорной деятельности и профилактической работы Лужского района Виктория Осипова совместно с начальником Лужского отделения ФКУ «Центр Государственной инспекции по маломерным судам МЧС России по Ленинградской области» Александром Матвеевым провели профилактический рейд с целью выявления граждан, нарушающих правила безопасности на водных объектах. В ходе совместного рейда представители МЧС разместили у водоемов предупредительные листовки о запрете выхода на лед, а также рассказали гражданам об опасности прогулок по тонкому льду.



Цель совместных рейдов - напомнить рыбакам и простым жителям о правилах поведения на льду, предотвратить несчастные случаи, связанные с водными объектами.

ОНДиПР Лужского района предупреждает: нельзя выходить на тонкий неокрепший лед, собираться группами на отдельных участках льда, приближаться к промоинам, трещинам, выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости. Для того, чтобы вода окончательно застыла, столбики термометров должны около 12 дней стоять на отметке не выше -10. В устьях рек и притоках прочность льда всегда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

Уважаемые жители Лужского района! Будьте разумны – берегите себя и жизнь своих близких людей!

Отдел надзорной деятельности и профилактической работы Лужского района совместно с Лужским отделением ФКУ «Центр Государственной инспекции по маломерным судам МЧС России по Ленинградской области» напоминает: Если вы провалились под воду:

1. Не паникуйте. Спасение на 90% зависит от уверенности и психологического состояния провалившегося под воду. Если поблизости есть люди – зовите на помощь.
2. Старайтесь не уходить под воду с головой.
3. Передвигайтесь к тому краю полыньи, откуда идет течение. Добравшись, постарайтесь налечь грудью на край льда и, закинув ногу, выбраться на лед. Даже если лед обламывается, не оставляйте попыток выбраться наверх.
4. Когда основная часть туловища окажется на льду, отползите или откатитесь подальше от полыньи. Медленно и осторожно ползите до безопасного места, возвращайтесь обратно по своим следам.
5. Выбравшись на сушу, снимите и отожмите промокшую одежду. Двигайтесь и делайте силовые упражнения, разведите костер. Вызывайте скорую помощь.



Человеку достаточно провести 15 минут в холодной воде, и все может закончиться самым плачевным образом. При температуре воды от 0 до -2°C летальный исход может наступить и после 10 минут. Потенциальные жертвы - любители подледной рыбалки. По статистике треть жертв находится в состоянии алкогольного опьянения. Однако на 100% от экстремального купания не застрахован никто, поэтому следует соблюдать несложные правила безопасности:

- помним о том, что относительно безопасным называют лед толщиной не менее 7 см. Он зеленого или голубовато-зеленого цвета. Грязный, буро-серый лед обычно уже подтаявший и непрочный. Кстати, при температуре в 0°C, сохраняющейся на протяжении трех дней, прочность льда снижается на 25%;
- лед считается непрочным около устья рек и притоков, вблизи бьющих ключей и стоковых вод, а также деревьев, кустов и камыша;
- не проверяем прочность льда, прыгая на нем или ударяя ногой;
- правильно экипируемся к зимней рыбалке: берем с собой хотя бы минимальный набор спасательных средств: веревку, палку, доску, спасательный жилет, "кошки" для того, чтобы выбраться;
- нельзя сверлить десять лунок рядышком и скапливаться на льду большими группами.



