**Правила поведения на водоемах зимой.**



Наиболее опасными считаются следующие водоемы в период осеннего ледостава (ноябрь - январь) и весеннего половодья (март - середина апреля).

Меры по обеспечению безопасности.

Избегать одиночных прогулок вблизи опасных водоемов;

Скатываться с горок (на лыжах, подошвах, снегокатах) на поверхность реки, а также кататься в незнакомых местах на снегоходах;

Не кататься на льдинах, обходить перекаты, полыньи, проруби, края льда;

Не проверять прочность льда ударом ноги.

Правила поведения при ЧС на льду.

Не подходить близко к провалившемуся;

Срочно сообщить о ЧС (место, время, причины ЧС).

Позвать взрослых;

Дать провалившемуся опору (лыжа, палка, перекладина и т. п.);

Помните, время критического переохлаждения организма в воде зимой наступает в течение 10 минут.

Попытаться втащить пострадавшего, используя шарф, веревку, ремни и другие подручные средства;

Оказать помощь после извлечения человека из воды (физические упражнения на разогрев, бег);

Запрещается близко подходить к краю, подавать руку пострадавшему.

Если вы провалились в воду, необходимо: не паниковать, попытаться самостоятельно выбраться на поверхность льда и ползком направляться к берегу, позвать на помощь, выйдя на берег не дать себе замерзнуть.

**Как не провалиться под лед?**

Практически в любой части среднеевропейской и северной полосы России есть большие или малые водоемы, которые в морозное время покрываются льдом. Любой охотник, рыбак, турист или просто гуляющий в парке человек может попасть в чрезвычайную ситуацию, связанную со льдом. Покрытый льдом водоём опасен ввиду теплых подводных течений, резких перепадов температур воздуха – временной оттепели или любых других причин. Лёд может быть недостаточно прочен, и, находясь на нем, человек рискует в любой момент провалиться в холодную воду. Соблюдайте правила поведения на льду, изучайте основные способы спасения человека, который провалился под лёд. Тогда, при необходимости, вы сможете уберечь себя от беды и помочь спасти жизнь другому.

**Выбор пути и проверка прочности льда.**

Если лед не покрыт слоем снега, вы можете определить его прочность по окраске. Лёд, имеющий синеватый или зеленоватый оттенок, без пузырьков, является самым прочным. Если лед имеет молочный оттенок и проламывается без потрескивания, он примерно вдвое слабее. Такой лед возникает после сильного снегопада. Кроме того, ледяное покрытие на любом водоеме неравномерно – где-то есть прочные места, а где-то лёд слабее.

Чтобы убедиться, что по льду можно идти, нужно аккуратно наступить на него и посмотреть, образуются ли на его поверхности трещины. Мелкие радиальные трещины и похрустывание льда говорит о том, что по льду уже можно ходить. При этом помните, идти надо осторожно, постоянно проверяя форму образующихся под ногами трещин. Если образуются кольцевые трещины – лед недостаточно прочен, и лучше отказаться от дальнейшего пути по нему. Пористый лед во время весенней оттепели, после дождя или измороси получает матовый белый или желтоватый оттенок. Он очень ненадежен. Ноздреватый, образовавшийся во время сильного снегопада лед также может таить в себе опасность. Помните, что безопасность на льду может гарантировать лишь отсутствие трещин вообще, только в этом случае лед стабилен и прочен.

Очень осторожно нужно спускаться на лед и выходить с него на берег при переходе быстрой реки, такой лёд обычно многослоен и имеет массу воздушных пузырей, которые делают его достаточно хрупким. На извилистых реках с быстрым течением наиболее слабые места расположены у берегов, называемых припой, а в середине лед имеет более однородную и прочную структуру. Спускаться к реке или подходить к берегу лучше там, где нет снега. Наиболее тонок речной лед именно под сугробами, у скал и крутых берегов, около деревьев, коряг, зарослей камыша или рогоза, а также в местах слияния разных водных потоков – впадения ручьев и притоков или их вытекания из реки. Опасность представляет также полынья или прорубь, припорошенная снегом или чуть покрытая тонким слоем льда. Такую полынью достаточно трудно заметить, особенно после снегопада.

**Правила безопасного поведения на льду.**

Правильное поведение на льду поможет вам избежать возможных рисков и предотвратить опасность по отношению к другим людям во время прогулок или вынужденного перехода покрытого льдом водоема. Вам следует помнить и соблюдать правила безопасного поведения на льду.

Не переходить замерзший водоем в местах, где это запрещено.

Не выходить на недавно замерший и еще не окрепший лед. При необходимости проверьте возможность перехода по льду вышеописанным методом.

Не собираться большими группами на одном участке льда. При необходимости перехода водоема группой рассредоточьтесь и идите на небольшом расстоянии друг за другом.

Не приближаться к прорубям и полыньям на льду.

Не скатываться на санках, ледянках, лыжах с берега на тонкий, еще не окрепший лед и категорически запретить это делать детям без присмотра.

Не выходить на лед при плохой освещенности или видимости, особенно в темное время суток.

Не выезжать на автомобиле на лёд вне мест специально организованных переправ.

**Порядок перехода водоема по льду.**

Перед выходом на лед следует убедиться в его прочности и надежности. После этого осторожно передвигайтесь по льду скользящим шагом, опираясь на всю ступню. Будьте готовы в случае опасности или возникших сомнений повернуть назад к берегу. Если вы переправляетесь через водоем на лыжах и не уверены в прочности льда, вам следует расстегнуть на лыжах крепления, чтобы в чрезвычайной ситуации быстро освободиться от них. Не стоит совсем снимать лыжи при переходе водоема, поскольку они снижают давление на лед и снижают риск его разлома. Если у вас есть рюкзак, нужно заранее снять одну лямку с плеча, а также вытащить руки из темляков лыжных палок, чтобы также быстро отбросить ненужный балласт в случае опасности.

Группа людей переправляется цепочкой с расстоянием между людьми не менее 5 метров. Первым идет самый опытный и подготовленный участник группы, который по пути анализирует состояние льда. При переходе группой нужно страховаться длинной веревкой или использовать для этой цели шест, также можно надеть спасательный жилет. Идти по льду следует медленно. При медленной ходьбе лед не проломится мгновенно. Он будет трещать и проседать. По изменению его внешнего вида, форме трещин и выступлению воды можно будет сделать вывод о надежности льда и степени риска такого перехода. При любом тревожном признаке нужно сразу вернуться назад. Возвращаться следует по своим собственным следам, плавно скользя по льду, не отрывая ног и не делая резких движений.

Нахождение на покрытом льдом водоеме может представлять опасность в любое время года и при любой погоде. Наиболее опасными считаются периоды осеннего ледостава (конец осени - начало зимы), поскольку лед еще не достаточно прочен и стабилен, и весеннего половодья (начало и середина весны), когда лед становится рыхлым и слабым под влиянием солнца и плюсовой температуры. Наиболее частыми чрезвычайными ситуациями на льду являются общее переохлаждение, различные травмы, утопление. Знание правил спасения людей и самого себя, умение оперативно действовать и организовать спасательную операцию может помочь вам справиться с экстренной ситуацией и сохранить жизнь себе или другим людям.

**Если под вами проломился лёд.**

Если под вами проломился лед, сохраняйте спокойствие. Постарайтесь сбросить рюкзак и другие вещи, мешающие вам. Ложитесь на спину или живот, широко расставив руки и ноги. Если вы были на лыжах, то попытайтесь лечь на них и отползти в ту сторону, откуда вы пришли. Лыжные палки нужно держать посередине, используя для фиксации вашего положения и страховки. Если вы оказались в воде, отбросьте все тяжелые вещи в сторону. Пытайтесь удержаться на поверхности и вылезти на лед. Для этого втыкайте лыжную палку или нож в кромку льда и, опираясь на них, выбирайтесь на поверхность. В узкой полынье лучше лечь горизонтально, чтобы упереться ногами в лед, либо просто делайте плавательные движения. Если вам удалось упереться ногами и руками в лед, перекатитесь в сторону и отползите подальше от полыньи. Как правило, в месте провала кромка льда достаточно слабая. Поэтому сначала лед придется подламывать руками или подручными средствами, пока вы не доберетесь до твердой поверхности. Одновременно следует громко звать на помощь.

**Спасение человека, если он провалиться под лед.**

Если вы решили оказать помощь провалившемуся под лед человеку, осторожно ползите на животе к месту пролома, широко раскинув руки и ноги. Желательно при этом опираться на доску или лыжу. Не приближайтесь к месту пролома вплотную, достаточно подползти к нему на такое расстояние, которого достаточно для оказания помощи. Бросьте пострадавшему конец веревки или ремня, протяните доску или лыжную палку. Вытягивать пострадавшего из полыньи можно только лежа. Помощь может оказывать только один, максимум два человека, целую группу людей, пытающихся помочь, лед точно не выдержит. При крайней необходимости на лед могут лечь несколько людей цепочкой, удерживая друг друга за ноги, и ползком продвигаться в полынье.

**Действия на плавающей льдине.**

Если вы оказались в море на отколовшейся плавающей льдине, в первую очередь следует не паниковать и постараться успокоить остальных. Распределите нагрузку на льдине таким образом, чтобы она не перевернулась и не проломилась в середине. Уточните направление ветра и его силу. Направление движения льдины можно определить по компасу, звездам, ориентирам на берегу. Постарайтесь привлечь к себе внимание: кричите, жгите факелы или стреляйте из ракетницы. Проверьте наличие продуктов и распределите на несколько приёмов пиши. Оцените состояние каждого человека, окажите первую медицинскую помощь раненым. Нельзя снимать даже мокрую одежду, она все равно сможет замедлить процесс охлаждения. Избавьтесь от ненужного балласта, который вообще не пригодится вам во время вынужденного путешествия. Берегите пищу, экономно тратьте зажигательные средства и старайтесь поддерживать теплую дружескую атмосферу взаимопомощи во время ожидания спасателей.

**Правила поведения в холодной воде.**

Нахождение в холодное воде в любое время года чрезвычайно опасно. Находясь в ней, за считанные минуты человеческий организм может полностью переохладиться и погибнуть. Не каждый опытный и здоровый человек способен находиться в ледяной воде достаточно долго. Однако некоторые рекомендации помогут вам продержаться в ожидании помощи как можно дольше. Если вы попали в воду, старайтесь держаться за любые плавающие предметы, в том числе и сам лед. Чтобы уменьшить теплопотери, голову и шею держите над водой. Если в воду упало несколько человек, лучше держаться вместе. Старайтесь позаботиться о слабых и раненых – отдайте им случайные плавающие средства, чтобы им было легче держаться на воде, или пользуйтесь ими по очереди.

Выбираться из воды следует незамедлительно, несмотря на то, что при сильном ветре создается иллюзия того, что в воде намного теплее. Находясь в воде в ожидании помощи, как можно меньше двигайтесь. Активное движение усиливает потовыделение, что ускоряет процесс переохлаждения. Начинать активное движение можно только при достижении крепкого льда для выхода на его поверхность или помощи другим людям. Плыть следует спокойно, малыми гребками под водой, без резких движений. При онемении конечностей и судорогах не впадайте в панику. Не пугайтесь, сильный озноб, и ощущение боли в конечностях имеют локальный характер и не угрожают жизни человека. К смерти может привести лишь общее переохлаждение организма.

**Защита от холода.**

Холод является главным врагом попавшего в ледяную воду человека. Выбравшись на берег или прочный лед, в первую очередь отожмите мокрую одежду. Если нет возможности согреться в каком-либо строении, найдите место, защищенное от ветра, и укройтесь там. Чтобы согреться, следует активно двигаться и желательно съесть что-нибудь сладкое. Разложите мокрые спички для просушки. Соорудите временное укрытие или заслон из веток, камней или льда, чтобы защитить себя от ветра и осадков. На берегу можно разжечь костер и попытаться согреться. Не спите, и не