

## **Меры безопасности на льду и особенности оказания помощи утопающим в зимнее время**

С приходом зимы и наступлением морозов водоёмы покрываются льдом. Характер льда, его толщина, прочность во многом зависят от температуры воздуха, продолжительности морозов, состава воды, скорости течения. Ледоставом называется прочный неподвижный ледяной покров на водной поверхности. После образования ледостава лёд используется в качестве сезонных переправ для пешеходов, автомобильного и гужевого транспорта. Во льду прорубаются места для забора воды. Лёд используется для проведения активного отдыха и развлечений: катания на коньках, санях, лыжах, проведения походов, соревнований, спортивных и подвижных игр, рыбной ловли.

Наряду с положительными сторонами ледостав характеризуется наличием реальных опасностей. Это связано с возможностью падения человека в результате скольжения и получения травмы, неожиданного проламывания льда и попадания в холодную воду или под лёд, в прорубь, полынью, трещину, отрыв прибрежных льдов с людьми и техникой, переохладение в случае длительного пребывания на льду в холодную погоду.

Для одного человека безопасной считается толщина льда не менее 7 сантиметров. Каток можно соорудить при толщине льда 12 сантиметров и более, пешие переправы считаются безопасными при толщине льда 15 сантиметров и более, легковые автомобили могут выезжать на лёд толщиной не менее 30 сантиметров.

Толщина льда на водоёме не везде одинакова. Тонкий лёд находится: у берегов, в районе перекаатов и стремнин, в местах слияния рек и их впадения в море (озеро), на изгибах, излучинах, около вмёрзших предметов, подземных источников, в местах слива в водоёмы тёплых вод и канализационных стоков. Чрезвычайно опасным и ненадёжным является лёд под снегом и сугробами. Опасность представляют собой полыньи, проруби, трещины, лунки, которые покрыты тонким слоем льда. В период весеннего таяния лёд становится пористым и слабым, покрывается талой водой, размягчается, приобретает беловатый цвет. Самый опасный лёд бывает осенью и весной.

Перед выходом на лёд необходимо определить его прочность по внешним признакам. Крепкий лёд имеет ровную, гладкую поверхность, без трещин, голубоватого оттенка. Если лёд трещит и прогибается под тяжестью человека, значит, он непрочный. Нельзя выходить на лёд одному без страховки.

Чтобы уменьшить вероятность проламывания льда и попадания в холодную воду, необходимо знать и выполнять следующие основные правила:

- прежде чем выйти на лёд, убедитесь в его прочности; помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодового шока, а также от переохладения через 15-20 минут после попадания в ледяную воду;

- используйте найденные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой длинную палку, обходите подозрительные места;
- в случае появления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибания, вода на поверхности льда немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае – ползите;
- не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду;
- исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью;
- никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Перед выходом на лёд нужно ослабить лямки рюкзака и быть готовым к его быстрому сбрасыванию в случае внезапного проламывания льда. При движении по неразведанному льду на лыжах необходимо расстегнуть крепления лыж, освободить руки от петель лыжных палок. Это позволит быстро избавиться от палок и лыж в случае неожиданного проламывания льда. Необходимо соблюдать безопасное расстояние между людьми и техникой.

Если лёд проломился:

- не паникуйте, сбросьте тяжёлые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;
- обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;
- старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на неё грудью, поочерёдно поднимите, вытащите ноги на льдину;
- держите голову высоко над поверхностью воды;

В неглубоком водоёме можно:

- резко оттолкнуться от дна и выбраться на лёд;
- передвигаться по дну к берегу, проламывая перед собой лёд.

В глубоком водоёме нужно попытаться выбраться на лёд самостоятельно. Для этого необходимо упереться в край льдины руками, лечь на неё грудью и животом, вытащить поочерёдно ноги на лёд. После выхода из воды на лёд нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь в том же направлении, откуда вы пришли. Вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться.

В случае падения в воду одновременно нескольких человек надо поочерёдно выбраться на лёд, помогая друг другу. Можно образовать живую цепочку, лечь на лёд и передвигаться к берегу ползком.

Бывают ситуации, когда пострадавший не может самостоятельно выбраться из воды, в этой ситуации ему нужна срочная помощь. Делать это следует незамедлительно и очень осторожно:

- если беда произошла недалеко от берега, и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить верёвку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу;

- сообщите пострадавшему криком, что идёте ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность, надежду;
- можно взять длинный шест за оба конца, сориентировать его середину над пострадавшим и вытащить его из воды;
- для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду;
- для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, верёвку, щит;
- действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, может погрузиться под воду;
- после извлечения пострадавшего из ледяной воды его необходимо незамедлительно отогреть.

В том случае, когда пострадавший скрылся под водой, его необходимо постараться вытащить как можно быстрее из воды и оказать помощь. В холодной воде замедляются функции всех систем организма. Известны случаи, когда удавалось спасти человека, который находился под водой 30 минут и более. При этом оптимальные результаты могут быть достигнуты в лечебном учреждении, куда необходимо оперативно доставить пострадавшего.