У воды без беды: основные правила поведения на воде

Главное управление МЧС России напоминает правила безопасности поведения на льду.

**Критерии прочного льда**

Прозрачный лед с зеленоватым или синеватым оттенком.
На открытом бесснежном пространстве лед всегда толще.

**Критерии тонкого льда**

Цвет льда молочно-мутный, серый лед, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания.

Лед, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова).

Лед более тонок на течении, особенно быстром, на глубоких и открытых для ветра местах; над тенистым и торфяным дном; у болотистых берегов; в местах выхода подводных ключей; под мостами; в узких протоках; вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий.

Лед в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные попуски воды из водохранилища способны источить лед и образовать в нем опасные промоины.

В местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.

**Правила поведения на льду**

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

При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды - это означает, что лед тонкий, 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. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

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

При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

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 отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди не адекватно реагируют на опасность и вслучае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

**Советы рыболовам**

Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека илигде с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.

Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знатьмеры предосторожности и постоянно их соблюдать.

Определите с берега маршрут движения.

Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.

Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.

Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров.

Если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить,крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться),лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук.

Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней, но не бейте ею лед перед собой - лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли.

Не подходите к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра.

Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.

Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

Обязательно имейте с собой средства спасения:шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску.

Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупныегвозди)

Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках).

|  |
| --- |
|   |

**В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните в ЕДИНУЮ СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ по телефону «01» (с сотовых телефонов – «112»).**

Если вы планируете в осенние каникулы отправиться вей семьёй к морю, то не забывайте правил поведения на воде.

К сожалению, море – это не только радость… Чаще всего гибель на воде происходит по вине самих людей в результате легкомыслия, переоценки сил и возможностей, неумелых действий. Возникает паника и сковывающий человека страх. Так что всегда нужно быть очень внимательными.

**Основные правила поведения безопасного поведения на воде:**

 - купаться в водоемах или на море лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева на солнце. Температура воды должна быть не менее +17-19 , в более холодной воде находится опасно;

- плавать в воде следует не более 20 минут, при этом время пребывания в воде следует увеличивать постепенно, начиная с 3-4 минут;

-старайтесь не доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут;

-не входите и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При переохлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания;

-не следует купаться в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга;

-в воду заходите осторожно. Никогда не ныряйте в незнакомых местах, специально не оборудованных;

-не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого, и в местах, где вы не знаете глубину и состояние дна;

-не заплывайте далеко, особенно за буйки. Можно не рассчитать своих сил. Если вы почувствовали усталость, не стремитесь быстрее доплыть до берега. Перевернитесь на спину и, поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног «отдохните» на воде;

-очень осторожно плавайте на надувных матрасах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, волной – захлестнуть, из них может выйти воздух и они утонут. Не плавайте на надувных матрасах при сильном ветре!;

-купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Не плавайте с трубкой при сильном волнении воды в море;

-не допускайте грубых игр на воде: подплывать и хватать за ноги купающихся, «топить», шутя звать на помощь;

-не приближайтесь к судам, лодкам и катерам, которые проплывают вблизи вас;

 -купание детей должно проходить только под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Учиться плавать обязательно необходимо под руководством инструктора или родителей.

 ***Если при купании у вас случились судороги:***

-перевернитесь на спину и плывите к пляжу;

-если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак;

если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя;

-если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине:

-сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавок и т. д);

-запомните: если вы устали – отдохните на спине.

***Что делать, если на ваших глазах тонет человек?***

-посмотрите, нет ли рядом спасательного средства? Нет ли лодки? Можно ли позвать еще кого-то на помощь? Ободрив криком потерпевшего, идите на помощь;

-подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический за волосы), транспортируйте к берегу;

-если утопающий схватил вас за руки, шею или ноги – освобождайтесь;

-вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: нос и рот надо немедленно очистить от песка и ила (пальцами, повернув человека на бок);

-затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесьте лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей;

-все это надо делать быстро;

-затем уложите пострадавшего на спину;

-если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца;

-не останавливайте меры по реанимации до прибытия скорой помощи.

 ***Мы надеемся, что наши советы помогут вам, и  отдых не будет омрачен несчастными случаями на воде.***