

Камчатский учебно-методический центр  
по гражданской обороне и чрезвычайным  
ситуациям



**ПРАВИЛА  
ПОВЕДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ЛЬДУ И ВОДЕ**

Петропавловск – Камчатский  
2013

О чрезвычайных ситуациях сообщать по телефонам:

**01, 112, 8(415-2)200-112**

Номера телефонов вызова экстренных служб с мобильных телефонов

Экстренная служба	МТС	Билайн	Мегафон	Другие операторы
Единый телефон пожарных и спасателей	010	010	010	010
Единая служба спасения	112	112	112	112
Полиция	020	002	020	020
Скорая медицинская помощь	030	003	030	030

Единый телефон доверия ГУ МЧС России по Камчатскому краю

**8 (415-2) 23-99-99**



Камчатский УМЦ ГОЧС  
г. Петропавловск-Камчатский, ул. Ленинградская, 72  
Тел.: (415-2) 41-26-46, 42-73-89, 42-51-56; факс: (415-2) 41-26-46;  
umckam@mail.ru; www.umckam.ru

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Правила безопасного поведения на воде.....	6
Правила поведения в лодке.....	7
Как избежать трагедии на воде .....	9
Судороги при плавании.....	10
Правила первой помощи при тепловом и солнечном ударе.....	11
Тактика пользования спасательным кругом.....	12
Инструкция по одеванию спасательного жилета.....	13
Правила оказания первой помощи на водоеме .....	14
Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.....	15
Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца детям (старше года).....	16
Памятка школьнику о поведении на воде в летний период.....	17
Зима – чудесное время!.....	20
Зимний ледостав.....	21
Опасные места на льду водоемов.....	22
Меры предосторожности на молодом льду.....	23
Безопасная толщина льда.....	24
Правила безопасного поведения на льду.....	26
Если нужна ваша помощь.....	27
Что делать, если вы провалились в холодную воду.....	28
Это надо знать.....	29
Советы рыбакам.....	30
Если вы выезжаете на лёд на автомобиле.....	32
Правила безопасного поведения на водоёмах и вблизи них во время весеннего паводка.....	34
Список литературы.....	37





### Уважаемые дети и взрослые!

#### Во избежание трагических случаев:

1. Коллективные выезды на лед для отдыха и рыбалки необходимо согласовывать с подразделениями центра ГИМС МЧС России по Камчатскому краю\*.
2. Руководителям этих организаций необходимо назначить своим приказом ответственных за обеспечение порядка в пути следования и на водоемах.
3. Ответственные лица должны пройти инструктаж в подразделениях ГИМС.
4. Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду, помните, безопасным лед считается при толщине не менее 12 см.

**Запрещается** ходить по льду под мостами, рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек.  
**Родители, не оставляйте детей без присмотра!**

#### Будьте внимательны к окружающим!

Если вы стали свидетелем происшествия, немедленно сообщите об этом по телефону службы спасения 112 (звонок бесплатный) или 01.

По возможности окажите пострадавшему первую помощь и ждите прибытия спасателей.

**ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Камчатскому краю»\*** (Центр Государственной инспекции по маломерным судам Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий по Камчатскому краю).

Телефон доверия МЧС: +7 (4152) 23-99-99



В период летних отпусков и теплых солнечных дней, каждый горожанин стремится на природу, чтобы искупаться раз-другой в подходящем водоёме. Но нередко обычное купание оборачивается трагедией.

Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можно назвать отсутствие культуры безопасности у населения и незнание простейших правил поведения на воде.

**Знание правил и умение оказать первую помощь пострадавшему необходимы для каждого отдыхающего!**



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ И ВБЛИЗИ НИХ ВО ВРЕМЯ ВЕСЕННЕГО ПАВОДКА

В период весеннего паводка лед на реках становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить, в любой момент может рассыпаться с шипением под ногами и сомкнуться над головой. Опасны в это время канавы, лунки, ведь в них могут быть ловушки - ямы, колодцы, которые не всегда огорожены и обозначены предупредительными знаками.

**Но большую опасность весенний паводок представляет для детей.**



Оставаясь без присмотра взрослых, не зная мер безопасности (т.к. чувство опасности у ребенка слабее любопытства), играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Кое-кто из подростков умудряются ловить рыбу, находясь на непрочном льду. Такая беспечность порой кончается трагически.

Поэтому в этот период следует помнить:

- ✓на весеннем льду легко провалиться;
- ✓перед выходом на лед проверить его прочность - достаточно легкого удара, чтобы убедиться в этом;
- ✓быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- ✓весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ✓выходить в весенний период на отдаленные водоемы;
- ✓переправляться через реку в период ледохода;
- ✓подходить близко к реке в местах затора льда, стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и, следовательно, обвалу;
- ✓приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов, измерять глубину реки или любого водоема, ходить по льдинам и кататься на них (нередко дети используют всевозможные плавающие средства и бесхозные лодки, чтобы покататься по первой воде).



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛОДКЕ

Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и в любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным. Особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.

Чтобы не подвергать себя опасности при отдыхе на воде, следует хорошо помнить и выполнять правила пользования гребными лодками и другими плавсредствами.

### 1. Перед тем как сесть в лодку, необходимо:

- ✓убедиться в ее исправности и прочности;
- ✓проверить, на месте ли весла, уключины, спасательные средства (круг и жилеты), черпак для отлива воды;
- ✓пользуйтесь в надувных лодках режущими и колющими предметами осторожно!

2. На всех находящихся в лодке должны быть надеты спасательные жилеты.

3. Производить посадку и высадку в лодку только в оборудованных местах по одному человеку, ступая на середину настила лодки, равномерно рассаживаясь на сиденья относительно бортов, нельзя перегружать лодку.



4. Во время движения лодки пассажирам нельзя меняться местами и садиться на борта лодки.



## ЕСЛИ ВЫ ВЫЕЗЖАЕТЕ НА ЛЕД НА АВТОМОБИЛЕ

Помните, что во время движения нет возможности определить состояние и толщину льда, потому что необходимо быть готовым к неожиданностям. Чтобы их предупредить, прежде чем выехать на лед, необходимо собрать информацию о состоянии ледовой переправы у водителей встречных автомобилей или местных жителей. Информация должна быть "свежая", нельзя полагаться на рассказ приятеля, бывшего в этом месте на прошлой неделе, ситуация на льду может измениться в течение дня. Лучший способ – ехать следом за опытным водителем соблюдая дистанцию.

При движении автомобиля по льду ремни безопасности должны быть отстегнуты, в особо опасных местах необходимо высадить пассажиров, опустить стекла и приоткрыть дверцу. В большинстве случаев автомобиль уходит под лед не сразу и бывает достаточно несколько секунд, чтобы покинуть его, главное быть к этому готовым.

В экипировке вашего автомобиля не помешает:

- лопата (которая выручит вас в случае попадания в снежный занос);
- пешня - для рубки льда;
- веревка - на случай оказания помощи провалившемуся;
- одеяло или спальный мешок.

Многие автомобилисты, выехав впервые на лед, стараются ехать по возможности медленнее и совершают ошибку. У автомобиля, едущего с меньшей скоростью, больше шансов проломить слабый лед. С другой стороны, при очень большой скорости, ограничиваются возможности маневра. Необходимо придерживаться разумной середины. Увидев на льду жерди и доски знайте: здесь что-то произошло, подъезжать к подозрительному месту на автомобиле не следует, лучше подойти пешком и осмотреть его. Оставлять автомобиль долго на одном месте так же опасно.

## Если вы с машиной провалились под лед

Некоторое время машина может держаться на плаву и у вас есть несколько секунд, чтобы из нее выскочить.

Если вы не успели покинуть автомобиль, и он погрузился под воду, не открывайте двери, так как вода тут же хлынет внутрь и машина начнет резко погружаться.

При погружении на дно с закрытыми окнами и дверями воздух в салоне автомобиля держится несколько минут, это немало. Таким образом, есть возможность:

- ✓ оценить обстановку;
- ✓ активно провентилировать легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом "впрок");
- ✓ избавиться от лишней одежды;
- ✓ мысленно представить себе путь наверх.

Выбирайтесь через дверь или окно (если сможете через опущенное стекло), протиснетесь наружу, взявшись руками за крышу, подтянитесь, а затем резко всплывите вверх.

Выбирайтесь наружу, когда машина наполнится водой наполовину, т.к. если резко распахнуть дверь и попытаться тут же выбраться, вам будет мешать поток, идущий в салон.

Выбравшись из машины, имейте в виду, что у вас есть 30-40 секунд для всплытия на поверхность.



## КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАГЕДИИ НА ВОДЕ

Купайтесь лучше вечером, когда нет опасности перегрева. (температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов тепла).

Плавайте не более 15 минут, это время увеличивайте постепенно, начиная с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба.

Выбирайте безопасное место для купания с твердым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.

Никогда не прыгайте в местах, не оборудованных специально (можно удариться о камень или другой предмет).

Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега, следует «отдохнуть» на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног.

*Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу.*

*Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.*

**ПОМНИТЕ!**  
Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей (в том числе детей).





## СОВЕТЫ РЫБОЛОВАМ

✓ Готовьтесь к зимней рыбалке еще летом: изучите водоем, выбранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.

✓ Помните, что на разной глубине толщина льда разная.

✓ Еще на берегу определите 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 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.

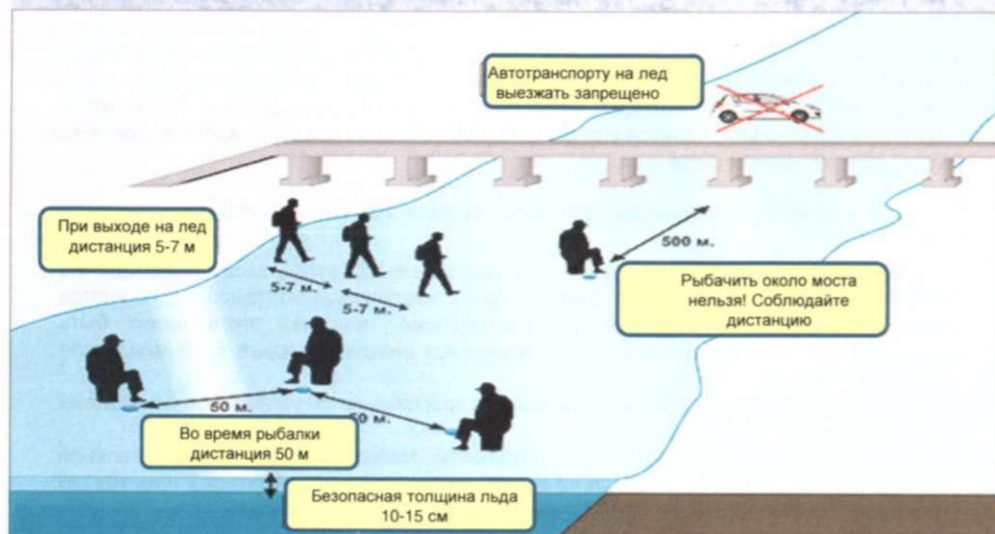
✓ Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше - волоките на веревке в 2-3 метрах сзади.

✓ Проверяйте каждый шаг на льду 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.

✓ Обязательно имейте с собой средства спасения. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами.



## ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

*Перележав на пляже можно перегреться. При сильном и длительном перегревании возможны тепловой удар и нарушение работы сердца.*

Как же уберечься от этих неприятностей?

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.
2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
3. Головной убор – обязателен!
4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).
5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.



Каковы **симптомы теплового и солнечного удара?**

Покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.



*Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.*

Что же делать, если у кого-то все же случился тепловой удар?

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости, вызовите врача.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ:

Главное - не терять самообладание! Каждая секунда пребывания в воде работает против вас - пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.

### Как самостоятельно выбраться из полыньи



Держите голову над водой.



Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, позовите на помощь.



Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.



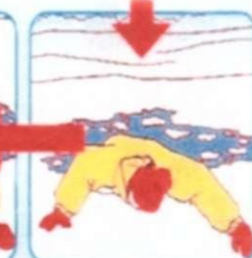
Не отходя бежать к ближайшему жилью.



Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.



Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем и другую ногу на лед.



Раскиньте руки в стороны и наползайте на лед.

### НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ!

Признаки обморожения — побледнение кожи и потеря чувствительности на побледневшем участке.

Совет: плавно растирая обмороженный участок рукой идите домой.

**СНЕГОМ НЕ РАСТИРАТЬ!**

Признаки замерзания — озноб, вялость, чувство усталости, тяга ко сну.

Совет: позовите на помощь друзей и бегом с ними домой!

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОДЕВАНИЮ СПАСАТЕЛЬНОГО ЖИЛЕТА

1. Развернуть спасательный жилет и надеть через голову.



2. Застегнуть застежку на одну из петель в зависимости от объема груди.



3. Затянуть тесьму, обвести ее вокруг пояса сзади.



4. Завязать спереди между верхними и нижними секциями.



5. При прыжке в воду ногами вниз - придерживать руками спасательный жилет.



### При прыжках в воду необходимо:

- ✓ осмотреть место предстоящего приводнения;
- ✓ крепко прижать жилет к груди руками, отжимая вниз;
- ✓ сделать глубокий вдох;
- ✓ закрыть нос руками;
- ✓ прыгнуть ногами вперед, держа их вместе или скрестив, слегка согнув;
- ✓ закрыть глаза, голову держать прямо.

Для привлечения внимания применять свисток, звук которого разносится на значительно большее расстояние, чем звук человеческого голоса.

В темное время суток привести в действие электрическую лампочку.



### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



1. При движении по водоёму группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 метров и быть готовым оказать помощь впереди идущему.  
Не проверяйте прочность льда ногами!  
Не выходите на лед в одиночку!  
Будьте внимательны и осторожны!

2. 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.

*Будьте осторожны! Под снегом могут быть полыньи, трещины или лунки!*



3. Опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность.  
Во время движения по льду следует обходить места и участки, покрытые толстым слоем снега, в таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.

4. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, выход родниковых вод, выступают на поверхность кусты, трава, воды промышленных предприятий.

*В этих местах даже после сильных морозов слабый лед!*



5. Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место!

6. Помните!  
Быстрое оказание помощи попавшим в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!



### ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ И НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

**Помните!** если дыхание не возобновилось в течение 1-2 минут – это может привести к смерти пострадавшего, (основной признак остановки сердца – отсутствие пульса, расширенные зрачки).  
При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямой массаж сердца. Лучше это делать вдвоем.

**ВНИМАНИЕ!** Нельзя делать непрямой массаж, когда есть хотя бы слабый пульс. Своим действием вы можете наоборот остановить сердце. Поэтому прежде, чем резко надавить на грудную клетку, еще раз убедитесь, что пульса нет.

#### Искусственное дыхание



#### Непрямой массаж сердца



#### Последовательность действий:

1. уложить пострадавшего на жесткую поверхность;
2. расстегнуть сдавливающую одежду;
3. очистить полость рта;
4. устранить западение языка: максимально разогнуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть;
5. если реанимацию проводит один человек, то сделать 4 дыхательных движения для вентиляции легких, затем чередовать искусственное дыхание и массаж сердца в соотношении на 2 вдоха 30 компрессий грудной клетки.

Успех наружного массажа сердца определяется по сужению зрачков, появлению самостоятельного пульса и дыхания. Массаж сердца должен проводиться до прибытия врача.

**Будьте осторожны на воде!**

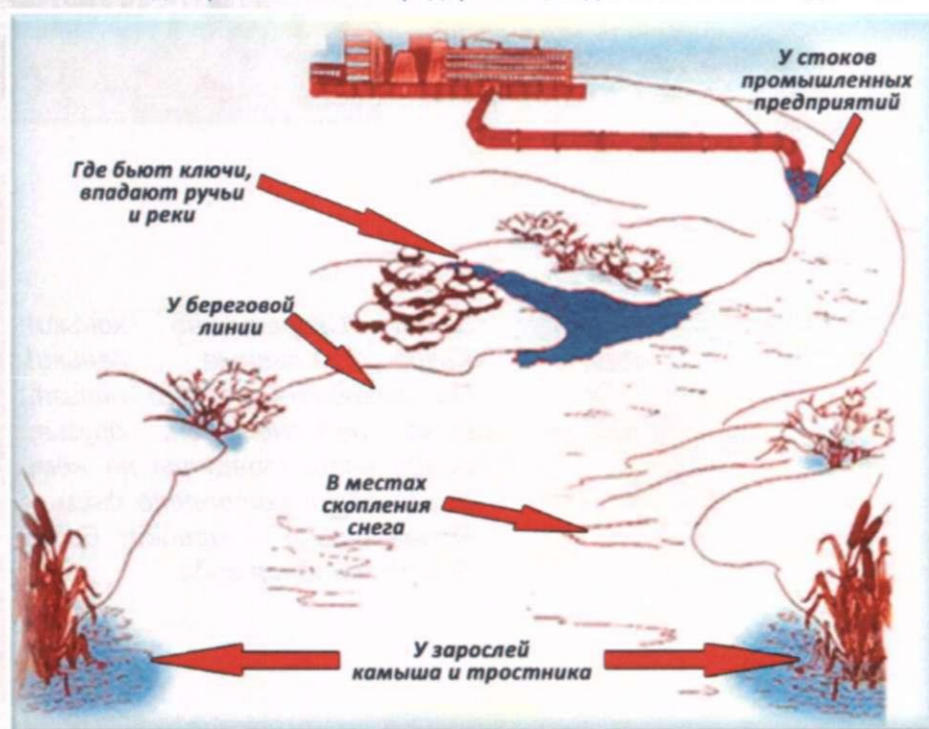


## ОПАСНЫЕ МЕСТА НА ЛЬДУ ВОДОЕМОВ

Лед на реках, озерах и других водоемах становится прочным лишь в период полного становления зимнего ледостава. Однако и зимой возникает немало опасных для катания и переправ мест.

### Полезные советы:

- ✓ Никогда не ступайте на лед, если вы не убеждены, что он достаточно крепок.
- ✓ Помните, что лед крепче у берега; его толщина уменьшается на большой глубине по мере удаления от берега, а также в тех местах, где есть растительность или быстрое течение.
- ✓ Крепость льда зависит также от температуры воздуха. Днем он не такой прочный, как утром и вечером.
- ✓ Передвигаясь по льду, обходите темные пятна: здесь лед очень хрупкий.
- ✓ Во время движения по льду следует обходить участки, покрытые толстым слоем снега, места, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п.



Заплывать далеко от берега на надувных матрацах и автомобильных камерах!



Подплывать близко к проходящим судам, катерам, лодкам. Вспираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.



В воде избегайте вертикального положения. Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну.

Остерегайтесь водоворотов! Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

