

Лучший способ не провалиться в полынью — это не игнорировать предупреждения и не ступать на лед в непроверенных местах.

### **Не паникуйте, держите голову над водой, зовите на помощь**



- Не паникуйте. Даже если вы погрузились глубоко, вода вытолкнет вас обратно.
- Удерживайте голову на поверхности — для этого можно слегка запрокинуть ее назад.
- Не стоит барахтаться, теряя силы, вместо этого делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда.
- Дышите как можно медленнее и глубже.
- Зовите на помощь.

### **Повернитесь в ту сторону, откуда вы пришли, там лед прочнее**



- Если рюкзак или пальто тянет вас ко дну, избавьтесь от них. Но не стоит тратить драгоценное время на раздевание, если одежда не тяжелая. Тем более, в ней могут быть воздушные карманы, которые помогут вам удержаться на плаву.

- Выбраться легче всего тем же путем, которым вы сюда пришли. Лед вокруг полыньи очень хрупкий, но то место, где вы стояли, до того как провалиться, должно быть прочнее.
- Повернитесь лицом к этому месту и положите руки на лед, протянув их как можно дальше.

### **Навалитесь на край льдины грудью и выталкивайте себя из воды**



- Чтобы выбраться, обопритесь ладонями обеих рук о край льдины, навалитесь на нее грудью и попытайтесь вытолкнуть себя из воды на поверхность. Отталкивайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение.
- Альтернативный способ: вытащите из воды правую руку до плеча и, положив на лед, используйте ее как опору. Затем попытайтесь забросить на лед правую ногу. Делать это нужно резко и с усилием, чтобы перенести центр тяжести тела из воды на ледяную поверхность.

### **Не вставайте сразу на ноги, откатитесь от опасного места**



- Оказавшись на краю твердой поверхности, не пытайтесь сразу же подняться на ноги, лед может снова провалиться под вами.
- Откатитесь в сторону от полыньи как можно дальше.

### **Ползите к берегу тем же путем, которым вы пришли**



- Не вставая на ноги, отползите в ту сторону, откуда пришли, там прочность льда уже известна и он с большей вероятностью выдержит ваш вес.
- Выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть, бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

### **Избавьтесь от мокрой одежды, согревайтесь постепенно**



- Оказавшись в помещении, снимите мокрую одежду, завернитесь в одеяло и выпейте что-нибудь теплое.
- Нельзя принимать горячую ванну, так как это может вызвать шок и даже остановку сердца. Согреваться нужно постепенно.
- В случае, если нет возможности быстро добраться до теплого помещения, нужно постараться выжать воду из одежды. Находиться на морозе в мокрой одежде так же опасно, как быть совсем без нее.
- Как можно скорее обратитесь к врачу, даже если вам кажется, что купание в ледяной воде обошлось без последствий.

## **Памятка о мерах безопасности в период паводка (рекомендации МЧС РФ)**

Лед на реках во время весеннего паводка становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться под ногами и сомкнуться над головой.

### **Поэтому следует помнить:**

- на весеннем льду легко провалиться;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

### **В период весеннего паводка и ледохода запрещается:**

- выходить в весенний период на водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда,
- стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам,
- отталкивать льдины от берегов,
- измерять глубину реки или любого водоема,
- ходить по льдинам и кататься на них.

### **РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ!**

Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

### **ШКОЛЬНИКИ!**

Не выходите на лед во время весеннего паводка.

- Не стойте на обрывистых и подмытых берегах — они могут обвалиться.
- Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и смогут выручить из беды.

**Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.**

**Не подвергайте свою жизнь опасности!**

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

**ПАМЯТКА**  
**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ПАВОДКА, НАВОДНЕНИЯ**  
**(рекомендации МЧС РФ)**

1. Внимательно слушайте информацию о чрезвычайной ситуации и инструкции о порядке действий, не пользуйтесь без необходимости телефоном, чтобы он был свободным для связи с вами.
2. Сохраняйте спокойствие, предупредите соседей, окажите помощь инвалидам, детям и людям преклонного возраста.
3. Узнайте в местных органах государственной власти и местного самоуправления место сбора жителей для эвакуации и готовьтесь к ней.
4. Подготовьте документы, одежду, наиболее необходимые вещи, запас продуктов питания на несколько дней, медикаменты. Сложите всё в чемодан. Документы сохраняйте в водонепроницаемом пакете.
5. Разъедините, все потребители электрического тока от электросети, выключите газ.
6. Перенесите ценные вещи и продовольствие на верхние этажи или подымите на верхние полки.

**Действия в зоне внезапного затопления во время наводнения, паводка:**

1. Сохраняйте спокойствие, не паникуйте.
2. Быстро соберите необходимые документы, ценности, лекарства, продукты и прочие необходимые вещи.
3. Окажите помощь детям, инвалидам и людям преклонного возраста. Они подлежат эвакуации в первую очередь.
4. По возможности немедленно оставьте зону затопления.
5. Перед выходом из дома отключите электро- и газоснабжение, погасите огонь в печах. Закройте окна и двери, если есть время – закройте окна и двери первого этажа досками (щитами).
6. Поднимитесь на верхние этажи. Если дом одноэтажный – займите чердачные помещения.
7. До прибытия помощи оставайтесь на верхних этажах, крышах, деревьях или других возвышениях, сигнализируйте спасателям, чтобы они имели возможность быстро Вас обнаружить.
8. Оказавшись в воде, снимите с себя тяжёлую одежду и обувь, отыщите вблизи предметы, которыми можно воспользоваться до получения помощи.
9. Не переполняйте спасательные средства (катера, лодки, плоты).

**Если Вы в машине:**

- Избегайте езды по залитой дороге, - Вас может снести течением.
- Если Вы оказались в зоне затопления, а машина сломалась, покиньте её и вызовите помощь.

**Действия после спада воды:**

1. Слушайте радио и следуйте инструкциям спасательных служб.
2. Соблюдайте осторожность, вернувшись в дом. Проверьте, надёжны ли его конструкции (стены, полы).
3. Обнаружив в доме и вокруг него лужу стоячей воды, немедленно залейте её 2

литрами отбеливателя или засыпьте хлорной известью.

4. Не отводите всю воду сразу: (это может повредить фундамент) – каждый день отводите только около трети общего объёма воды.

5. Не живите в доме, где осталась стоящая вода.

6. Опасайтесь электрического удара – если слой воды на полу толще 5 см., носите резиновые сапоги.

7. Убедитесь в том, что электрические кабели не контактируют с водой. В затопленных местах немедленно отключайте электропитание на распределительных щитах, если вы этого ещё не сделали.

8. Если пол у электрощита влажный, накройте его сухой доской и стойте на ней. Чтобы отключить электричество, воспользуйтесь сухой палкой.

9. Если Вы подозреваете, что питьевая вода в колодце или колонке загрязнена, используйте воду, заранее запасённую в бутылках, или же кипятите её в течение 5 минут.

10. Вымойте или обеззаразьте загрязнённую посуду и столовые приборы, используя для этого кипяток или отбеливатель (чайную ложку отбеливателя на раковину, наполненную водой).

11. Очистите дом от всех обломков и пропитанных водой предметов.

12. Уберите оставшийся ил и грязь, выбросьте загрязнённые постельные принадлежности, одежду, мебель и другие предметы.

13. Протрите все поверхности в доме. При этом обеспечьте хорошую вентиляцию, чтобы очистить воздух от токсичных испарений.



## **Текст профилактической беседы «Меры безопасности на льду весной в период паводка и ледохода»**

Нет, пожалуй, человека, который бы не радовался пробуждению природы, весеннему пению птиц, ласковому весеннему солнышку. «Всякий лед до тепла живет» - гласит пословица. Однако, весна не всегда радость тому, кто не соблюдает правил поведения на воде в период половодья и когда непрочен лед.

В этот период необходимо помнить, что весенний лед очень коварен, солнце и туман задолго до вскрытия водоемов делают его пористым, рыхлым, хотя внешне он выглядит крепким. Такой лед не способен выдержать вес человека, не говоря уже о транспортных средствах.

Ледоход - это очень увлекательное зрелище, которое привлекает многих людей, особенно детей. Их притягивает возможность не только полюбоваться ледоходом, но и попускать корабли по весенним ручейкам. Однако нельзя забывать, что этот период очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих изо льда кустов, камыша, коряг и пр. Период половодья требует от нас порядка, осторожности и соблюдения правил безопасности поведения на льду и воде.

Несмотря на все меры, принимаемые властями и службами, каждый человек сам отвечает за свою жизнь и безопасность на водных объектах:

- Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.
- Не пользуйтесь переходами по льду.
- Опасно находиться на весеннем льду водохранилищ.

Были неоднократные случаи, когда ветром отрывались большие поля льда, на которых находились рыболовы и дети. Для их спасения применялись вертолеты и катера.

Переходить водоемы весной строго запрещается. Особенно недопустимы игры на льду в период вскрытия рек. Прыгать с льдины на льдину и удаляться от берега недопустимо. Такие поступки, как правило, заканчиваются трагически.

Во время паводка и ледохода опасно находиться на обрывистом берегу, так как быстрое течение воды подмывает и рушит его. Вот почему весной, особенно в период вскрытия рек и ледохода, необходимо максимально усилить наблюдение за детьми, вести среди них разъяснительную работу.

Способы спасания утопающего на весеннем льду аналогичны способам спасания на осеннем или зимнем льду, но имеют свои особенности и представляют определенную сложность.

Во-первых, рыхлость льда усложняет действия самого тонущего и требует большой выносливости.

Во-вторых, подвижка льда затрудняет работы спасателей по спасению утопающего как специальными, так и подручными средствами.

В-третьих, спасая тонущего, необходимо умело управлять лодкой, катером с тем, чтобы обойти льдины, раздвинуть их и подойти к утопающему, не усугубив его положение.

### **Родители и педагоги!**

Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми.

При оказании помощи терпящим бедствие на воде используйте шлюпки, спасательные круги и нагрудники, а также любые предметы, имеющие хорошую плавучесть. Чтобы спасти пострадавшего, можно бросать в воду скамьи, лестницы, доски, обрубки бревен, привязанные за веревку. Оказание помощи терпящим бедствие на воде – благородный долг любого гражданина.

Если лед под вами проломился и поблизости никого нет - не впадайте в панику, широко раскиньте руки, обопритесь о край полыньи и, медленно ложась на живот или спину, выбирайтесь на крепкий лед в ту сторону, откуда пришли.

Если вы оказываете помощь сами, то надо обязательно лечь на лед, подать пострадавшему палку, шест, ремень или шарф и т.п., чтобы помочь выбраться из воды. Затем

доставить пострадавшего в теплое помещение, растереть насухо, переодеть, напоить горячим чаем. При необходимости доставить в лечебное учреждение.

В период половодья, особенно в тех населенных пунктах, где возможно подтопление, необходимо постоянно держать включенным радио, так как большая вода может прибыть неожиданно. Заранее провести мероприятия по мерам безопасности (запаситься необходимыми продуктами питания, одеждой, питьевой водой и т.п.; собрать необходимые документы (паспорт, свидетельство о рождении) в одно место и упаковать их в целлофан).

Владельцам гребных и моторных лодок нельзя эксплуатировать плавсредства во время весеннего паводка. Выход лодок без спасательных средств в это время равносильен гибели. Категорически запрещается использование маломерных судов во время двухмесячника по охране весенне-нерестующих рыб.

Как правило, уровень воды прогнозируется, и население заранее оповещается о возможном подтоплении. Оказавшись в районе затопления, каждый житель обязан проявлять полное самообладание и уверенность, что помощь будет оказана. Личным примером и словами воздействовать на окружающих с целью пресечения возникновения паники; оказывать помощь детям и престарелым, в первую очередь больным.

При получении предупреждения об угрозе затопления без промедления выходите в безопасное место - на возвышенность.

Если наводнение развивается медленно и у вас есть время, примите меры к спасению имущества и материальных ценностей: перенесите их в безопасное место, а сами займите верхние этажи (чердаки), крыши зданий.

Используйте имеющиеся плавающие средства или соорудите их из бревен, досок, автомобильных камер, бочек, бидонов, бурдюков, сухого камыша, связанного в пучки. В качестве спасательных кругов на каждом плоту желательно иметь одну - две надутые автомобильные камеры.

Следует неукоснительно выполнять все требования спасателей, чтобы не подвергать опасности свою жизнь и жизнь тех, кто вас спасает.

Если вы всё-таки оказались в воде, сбросьте с себя тяжелую одежду и обувь, воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами и ждите помощи.

### **ПОМНИТЕ: В весенний период повышается опасность выхода на лед водоемов.**

Лед на реках во время весеннего паводка становится рыхлым, "съедается" сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться под ногами и сомкнуться над головой.

#### **Поэтому следует помнить:**

- на весеннем льду легко провалиться;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

#### **В период весеннего паводка и ледохода запрещается:**

- выходить в весенний период на водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда,
- стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам,
- отталкивать льдины от берегов,
- измерять глубину реки или любого водоема,
- ходить по льдинам и кататься на них.

#### **Наибольшую опасность весенний паводок представляет для детей.**

Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, так как чувство опасности у ребенка слабее любопытства, играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Такая беспечность порой кончается трагически. Весной нужно усилить контроль за местами игр детей.



**РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ!** Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

**ШКОЛЬНИКИ! Не выходите на лед во время весеннего паводка.**

- Не стойте на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться.
- Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и смогут выручить из беды.
  - Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.
  - Не подвергайте свою жизнь опасности!