

Правила про безпеку перебування біля річок, відкритих водойм та на
льоду
ВЗИМКУ

Лід може бути небезпечним восени, взимку і навесні. Виходячи на лід, пам'ятайте, що:

- лід може бути слабким біля стоку води (наприклад з ферми або промислового підприємства);
- тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;
- тонкий лід і там, де б'ють джерела, де швидка течія або струмок впадає у ріку;
- обминайте ділянки, покриті товстим шаром снігу - під снігом лід завжди тонший;
- обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря;
- якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини - негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду;
- не перевіряйте міцність льоду ударом ноги;
- якщо вам необхідно перейти через замерзлу річку, озеро чи ставок - то запам'ятайте, що найкраще це зробити на лижах. Кріплення лиж відстібніть, палиці тримайте у руках, але їх петлі не кидайте на кисті рук; рюкзак повісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метри позаду; якщо ви ідете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж 5 метрів;
- візьміть з собою палицю для перевірки міцності льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду;
- безпечним вважається лід: для одного пішохода - зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 сантиметрів (нижній прошарок льоду); для обладнання ковзанки - не менше 10-12 сантиметрів (масове катання - 25 сантиметрів); масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше, ніж 15 сантиметрів.

Зимова підлідна риболовля потребує особливо суворого дотримання правил безпечної поведінки на льоду:

- не можна пробивати поряд багато ополонки;
- не можна збиратись поряд великими групами;
- не можна пробивати ополонки на переправах;
- не можна ловити рибу біля промоїн та занадто далеко від берега;
- потрібно завжди мати при собі міцну мотузку довжиною 12-15 м;
- необхідно мати поруч з ополонкою дошку або велику гілку.

У випадку, якщо ви все ж провалились під лід, то:

- широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся і не піддавайтесь паніці, тисячі людей провалювалися до вас і врятувалися;
- намагайтесь не обламувати край льоду, вибирайтесь на лід без різких рухів, наповзаючи на лід грудьми або спиною і почергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагайтесь якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним площу опори;
- вибравшись на лід, відкотіться і відповзайте у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду вже відома. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітись, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтесь, поки не опинитесь в теплі.

Якщо у Вас на очах під лід провалилась людина то:

- крикніть, що ви йдете на допомогу;
- наближайтесь до ополонки повзком, широко розкинувши руки ;
- підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру ;
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подайте потерпілому палицю, лижу, шарф, віршовку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 метри;
- витягнувши потерпілого на лід, разом з ним повзком повертайтеся назад;
- якщо ви не один, тоді, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому. Дійте рішуче і швидко - постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу;
- подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть у сухий одяг і напоїть чаєм.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ЛЬОДУ

Ніколи не виходьте на лід без товаришів. Повертайтеся на берег завжди тією ж дорогою, якою виходили на лід. Пам'ятайте, що білий ніздрюватий лід слабше прозорого і дуже небезпечний. Дітям суворо забороняється самотійно, без нагляду дорослих, виходити навіть на міцний лід.

На водоймах безпечним вважається лід (при температурі повітря нижче 0 градусів) : для одного пішохода – лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5 – 7 см; для групи людей – лід товщиною не менше 15 см, а при масовому катанні на ковзанах – 25 см. Загалом, міцним льодом вважається прозорий лід із синюватим або зеленуватим відтінком при товщині 12 см.

Міцність льоду перевіряється ударами пішнею. Якщо після першого удару лід пробивається і на ньому з'являється вода, то вихід на лід забороняється. Не дозволяється перевіряти міцність льоду ударами ніг.

Для рятування потерпілих на льоду використовуються рятувальна дошка довжиною 4 м, жердина зі шкертом та петлею, кінець Олександрова, рятувальні кола, жилети та пояси.

При пересуванні по льоду треба бути обережним, уважно стежити за його поверхнею, обходити небезпечні та підозрілі місця (ополонки, швидка течія, вмерзлі кущі чи трава та ін.). Не дозволяється виходити на лід у нічний час.

Під час групового переходу по льоду необхідно рухатись на відстані 5 – 6 м один від одного і уважно стежити за тим, хто йде попереду. Переходити водойми на лижах дозволяється тільки після перевірки льоду на міцність. З метою забезпечення безпечного переходу, необхідно відстебнути кріплення лиж, зняти петлі лижних палок з рук, наплічник тримати на одному плечі.

Рибалкам-любителям забороняється виходити на лід для підльодного лову риби без дозволу рятувальної служби. Під час підльодного лову риби забороняється стрибати і бігати по льоду, скупчуватись у групи. Рибалки повинні пробивати ополонки одну від одної на відстані не менше 5 м, не рекомендується на невеликому майданчику пробивати багато лунок. Кожен рибалка повинен мати із собою рятувальний лінь довжиною 15 – 20 м, з петлею на одному кінці та вантажем 400 – 500 г на іншому (та невеликий альпеншток – дерев'яна палиця з гострим металевим кінцем).

ВЛІТКУ

Нещасні випадки найчастіше відбуваються при порушенні заходів безпеки на воді. Більшість людей гине через невміння добре плавати, купання в необладнаних водоймах, при хвилюванні на морі, порушенні навігаційних

правил, в аварійних ситуаціях на човнах та інших плавзасобах, під час переправ, у період паводків і повеней.

При настанні теплих сонячних днів люди поспішають до води. При цьому варто пам'ятати, що вода помилок не прощає. Відпочиваючи, треба дотримуватися заходів безпеки та намагатися якнайшвидше навчитися плавати, а також ознайомитися з найпростішими заходами безпеки і, при купанні, виконувати їх.

- Купатися краще ранком або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання. Температура води повинна бути не нижче +17-19°C, у більш холодній - знаходитися небезпечно.
- Плавати у воді можна не більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватися поступово, починаючи з 3-5 хвилин.
- Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судоми, відбутися припинення дихання, втрата свідомості. Краще купатися декілька разів по 15-20 хвилин, а у перервах пограти в рухливі ігри: волейбол, бадмінтон.
- Не входити, не пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. Периферійні судини сильно розширені для більшої тепловіддачі. При охолодженні у воді настає різке рефлекторне скорочення м'язів, що спричиняє за собою припинення дихання.
- Не входити у воду в стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.
- Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне для купання місце з поступовим ухилом та твердим і чистим дном. У воду заходьте обережно. Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях, спеціально необладнаних. Навіть якщо напередодні це місце було безпечним для стрибків, то за ніч могли щось вкинути у воду або плином могло принести корчі.
- Не запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил. Відчувши втому, не треба губитися і рватися, якнайшвидше доплисти до берега. Треба навчитися "відпочивати" на воді. Для цього обов'язково необхідно вміти плавати на спині. Перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити.
- Якщо Вас захопило плином, не намагайтеся з ним боротися. Треба плисти вниз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега.
- Не губіться, навіть якщо Ви потрапили у вир. Необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливати.

- У водоймах із великою кількістю ряски потрібно намагатися плисти поблизу самої поверхні води, не чіпати рослини, не робити різких рухів. Якщо усе ж руки або ноги заплуталися стеблами, необхідно зупинитися (прийняти положення “поплавка”, “спливання”) і звільнитися від них.
- Дуже обережно плавати на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною - захлеснути, із них може вийти повітря, і вони загублять плавучість.
- Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності. Не можна плавати з трубкою при сильному хвилюванні води у морі. Плавати треба тільки уздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога.
- Не допускати грубих ігор на воді: підпливати під тих, хто купається, хапати їх за ноги, “топити”, подавати помилкові сигнали про допомогу і таке інше.
- Купання дітей ні в якому разі не повинно проходити без нагляду дорослих, які добре вміють плавати. Вчитися плавати обов'язково потрібно під керівництвом інструктора або батьків.
- Не лишати біля води малят. Вони можуть оступитися і впасти, захлинутися водою або потрапити в яму
- Не запливати за обмежувальні знаки, які обмежують акваторію з перевіреним дном, визначеною глибиною, там гарантована відсутність водовирів та інших небезпек. Не треба відпливати далеко від берега або перепливати водойми на суперечку. Довести своє уміння плавати можна, пропливши декілька разів ту саму дистанцію поблизу берега.
- Не наближатись до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу Вас!!!

Порушення цих правил залишаються головною причиною загибелі людей на воді.

Втім, називають і іншу причину загибелі на воді: спочатку самовпевненість, а потім страх. Причому відомо, що і від того, і від іншого часто рятують знання.

- У плавця починає судоми́ти ногу. Знаючи, що це звичайна ситуація, ви повинні на секунду зануритися з головою у воду і, розпрямивши ногу, сильно рукою потягнути на себе ступню за великий палець. Якщо не знати цього прийому, легко злякатися, і, гублячи сили і збиваючи дихання, намагатися плисти до берега.

До речі, одночасно з умінням плавати цілком необхідно навчитися і відпочивати у воді:

- Перший засіб - лежачи на спині. Спокійно розправивши руки і ноги, закрити очі, лягти головою на воду і розслабитися, лише злегка допомагаючи собі утриматися в горизонтальному положенні. Набрати в легкі повітря, затримати, повільно видихнути.

- Другий засіб - зіщулюючись “поплавцем”. Вдихнути, занурити особу у воду, обійняти коліна руками і притиснути до тіла, стримуючи видих (але не напружуючись), повільно видихати у воду, а потім - знову швидкий вдих над водою і знову “поплавець”. Якщо ви змерзнули, треба робити нерухому (статичну) гімнастику, по черзі напружувати руки і ноги.

Отже, після відпочинку, треба знову плисти до берега. І знову відпочивати. Але ні в якому разі не втрачати енергії на страх, порадьте собі в крайньому випадку думкою, що боятися вже пізно - треба тільки діяти. Той хто вміє з рештою пропливти десять метрів, пропливе і сто, якщо буде відпочивати, та й людина все-таки легше води.

Що робити, якщо на ваших очах тоне людина? Насамперед дати собі секунду на роздуми. Чи немає поруч рятувального засобу? Їм може бути усе, що збільшить плавучість людини і що ви в змозі до нього докинути. Рятувальне коло можна кинути на 10- 15 метрів. Треба намагатися, щоб коло впало праворуч або ліворуч від потопуючого на відстані не більше 2 м. В той же час не можна кидати коло прямо на потопуючого, щоб не травмувати його. Кінець Олександрова можна кинути на відстань до 25 м.

Якщо ви добираєтеся до потопуючого плавом, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега і т.д. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, що вибився із сил. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії – поводитися з ним треба жорстко і безцеремонно. Підпливши до потопуючого, треба підірнути під нього і, узявши позаду одним із прийомів захоплення (за волосся, під пахвою за підборіддя), транспортувати до берега. Тримаючи голову потерпілого над водою рятувальник пливе до берега на боці гребучи вільною правою рукою та ногами.

Якщо ж потерпілий уже занурився у воду, не кидайте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити ще й у тому випадку, якщо той хто потонув, знаходився у воді близько 6 хвилин.

У випадку, якщо потопуючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию - звільняйтеся і негайно пірнайте - інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити.