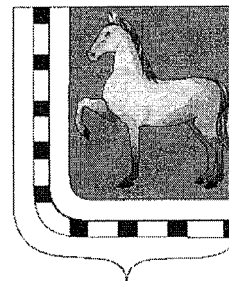


Издается с 2011 года .  
Распространение на  
некоммерческой  
основе - «бесплатно»

Периодическое печатное издание  
**Вестник города Тогучина**  
Тогучинского района  
Новосибирской области



**Выпуск № 89**  
**От 11.11.2022**

«Вестник города Тогучина» издается для опубликования муниципальных правовых актов, обсуждения проектов муниципальных правовых актов по вопросам местного значения, доведении до сведения жителей города Тогучина официальной информации о социально-экономическом и культурном развитии города Тогучина, о развитии его общественной инфраструктуры и иной официальной информации.»

**Читайте в этом номере:**

1. Информация для населения об условиях безопасного пребывания на водных объектах в осенне-зимний период.

**Информация для населения**

Становление льда:

- Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.
- На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.
- На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
- безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

Время безопасного пребывания человека в воде:

- при температуре воды 24°C время безопасного пребывания 7-9 часов,
- при температуре воды 5-15°C - от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды 2-3°C оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды минус 2°C – смерть может наступить через 5-8 мин.

ТИРАЖ: 500 ЕД.

Соучредители: Администрация города Тогучина, Совет депутатов города Тогучина

Периодическое печатное издание учреждено Постановлением Главы города Тогучина №6 от 14.01.2011 г.

Состав редакторского Совета:

Герасимова Оксана Витальевна – Заместитель главы администрации города Тогучина;  
Костенко Игорь Валериевич – Ведущий специалист-юрист  
Престинская Галина Витальевна – Председатель Совета депутатов города Тогучина  
Демченко Кристина Эдуардовна – ведущий-специалист  
Коробцова Светлана Владимировна – начальник организационно-контрольного отдела.

Телефон: 8 (383)40 21—056  
838340 21695  
Эл. почта: E-mail:  
gorodtogadm@nso.ru

### 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.
- в местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.

### Правила поведения на льду:

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. 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.
3. 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.
4. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
5. Замерзшее 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.
6. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
7. 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.
8. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.
9. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

### Советы рыболовам:

1. Необходимо хорошо знать водоем, избранный 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.
2. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.
3. Определите с берега маршрут движения.
4. Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.
5. Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.
6. Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров.

7. 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.
8. Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше - волоките на веревке в 2-3 метрах сзади.
9. 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.
10. Не подходите к другим рыбакам ближе, чем на 3 метра.
11. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмержшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.
12. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.
13. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.
14. Обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску.
15. 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, крупные гвозди)
16. Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках).

### **Оказание помощи провалившемуся под лед:**

#### Самоспасение:

- Не поддавайтесь панике.
  - Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
  - Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду
  - Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
  - Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
  - Зовите на помощь;
  - Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
  - Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех тепловых потерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.
  - Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
  - Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.
- Если вы оказываете помощь:
- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
  - Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
  - За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
  - Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.
- Первая помощь при утоплении:
- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
  - Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
  - Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).

-При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

-Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Отогревание пострадавшего:

-Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.

- Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

-Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

Это надо знать.

Выживание в холодной воде.

Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.

Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.

Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

Что испытывает человек,

неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

Перехватывает дыхание.

Голову как будто сдавливает железный обруч.

Резко учащается сердцебиение.

Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.

Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.

Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого произвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

Основные причины смерти человека в холодной воде:

Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.

Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовой шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.

Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.

## ЛИСТОВКА

### Безопасность на льду

Ежегодно в России по разным причинам на воде гибнут около 20 тыс. человек, причем почти все гибнут вне зон оперативного действия спасательных пунктов, т.е. там, где нет контроля за поведением на водоемах как летом, так и в холодное время года - на льду. Любое пребывание человека на льду всегда таит для него опасность.

С появлением первого ледяного покрова на реках, озерах и прудах нельзя использовать его для катания и переходов - молодой лед вначале тонкий, непрочный и тяжести человека не выдерживает.

Прочным льдом считается прозрачный лед с синеватым или зеленоватым оттенком. При оттепели, изморози и дожде лед обычно покрывается водой, а затем замерзает, в особенности после снегопада. При этом лед становится матовым или белым, а иногда приобретает желтоватый цвет. Такой лед непрочный, и его толщину принимать во внимание не следует.

Установлено, что толщина льда должна быть: для одиноких пешеходов - не менее 10 см, для группы людей - не менее 15 см (каждый пешеход должен идти на расстоянии 5-6 м друг от друга), для гужевого транспорта - не менее 20 см, для автотранспорта - 25-60 см, для массового катания - не менее 40 см.

Лед на реках, озерах и других водоемах становится прочным лишь в период полного становления зимнего ледостава. Однако и зимой мест опасных для катания и переправ достаточно. К ним относятся: майны и промоины, образующиеся быстрым течением рек, подземными ключами, выходящими на поверхность, и спусками теплой воды от промышленных предприятий, проруби, рыбацкие лунки, места выколки льда.

Прежде чем спуститься на лед проверьте место, где лед примыкает к берегу - могут быть промоины, снежные надувы, закрывающие их. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений.

Перед началом движения и в процессе движения по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом, лыжной палкой и др.), ни в коем случае не ударами ног по льду.

При переходе реки (озера) на лыжах, что всего безопаснее, обязательно снимите лямки лыжных палок с запястий рук. Лучше всего двигаться по накатанной лыжне.

#### Рыболовам на заметку:

не собирайтесь большими группами, максимально уменьшите количество рядом просверленных лунок, всегда имейте под рукой веревку длиной 10-12 м.

**Важно помнить, особенно с приближением весны, перед вскрытием рек, лед становится рыхлым, хотя внешне он по-прежнему кажется крепким!**

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах города Тогучина в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

**Осенний лед в период с ноября по декабрь**, то есть до наступления устойчивых морозов, **непрочен**. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

### **Становление льда:**

- Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.
- На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.
- На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

### **Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:**

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
- безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

### **Время безопасного пребывания человека в воде:**

- при температуре воды 24°C время безопасного пребывания 7-9 часов,
- при температуре воды 5-15°C - от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды 2-3°C оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды минус 2°C - смерть может наступить через 5-8 мин.

### **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.

-в местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.

### **Правила поведения на льду:**

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
3. 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.

4. 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.

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

6. 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.

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

8. 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 мышку.

9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

#### **Советы рыболовам:**

1. Необходимо хорошо знать водоем, избранный 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.

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

3. Определите с берега маршрут движения.

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

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

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

7. 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.

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

9. 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.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Оказание помощи провалившемуся под лед:**

##### **Самоспасение:**

- Не поддавайтесь панике.
- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду
- Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
- Зовите на помощь.
- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.
- Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
- Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

##### **Если вы оказываете помощь:**

- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

##### **Первая помощь при утоплении:**

- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
- Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
- При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

##### **Отогревание пострадавшего:**

1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.

2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышцы.

3. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к



"сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

#### **Это надо знать. Выживание в холодной воде.**

1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.

2. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.

3. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

#### **Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?**

1. Перехватывает дыхание.
2. Голову как будто сдавливает железный обруч.
3. Резко учащается сердцебиение.
4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.
5. Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.
6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.
7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого произвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы

компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента

гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

#### **Основные причины смерти человека в холодной воде:**

- Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.
- Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовой шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.
- Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.
- Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

## **Прочти сам, передай соседу, расскажи знакомым! ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД**

Осенью лед на водоемах города Тогучина тонкий и непрочный. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Зимой, когда мороз сковывает реки ледяным покровом появляется возможность покататься на лыжах, санках, коньках, сходить на подледную рыбалку. Внешне прочный - лед всегда таит в себе опасность. Поэтому каждому из нас необходимо знать и запомнить простые правила безопасности и поведения на льду.

### **ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ**

- Безопасным для человека считается лед с зеленоватым оттенком толщиной не менее 7 сантиметров.
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камышей.
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25 %.
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

### **ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА**

#### **Что делать, если вы провалились в холодную воду:**

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- Если лед выдержал, медленно ползите или перекатывайтесь к берегу.
- Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

#### **Если нужна ваша помощь:**

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону – откуда пришли.
- Выбравшись из проруби необходимо снять и отжать одежду, снова одеться по возможности в сухие вещи. Бегом следовать до ближайшего жилья. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных ситуациях это может привести к летальному исходу.
- Так же необходимо вызвать «скорую помощь» или спасателей.

**ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ - 01 (101)**

### **Памятка по безопасности на водных объектах восенне-зимний период**

Ежегодно на водоемах России тонут более 10 000 человек. И не только влетнюю жару, но и зимой или ранней весной, проваливаясь под лед.

Можно пойти на зимнюю рыбалку, сократить путь, перейдя водоем по льду,

Можно покататься по льду на коньках или съехать на лед по горке собрывистого берега.

#### **Помните!**

**Выход на лед - это опасность для жизни.**

Какие опасности подстерегают нас на льду?

#### **1. Тонкий лед.**

Чтобы без риска находиться на льду, толщина его должна составлять не менее 10-12 сантиметров.

#### **2. Промойны, проталины, полыньи, лунки.**

Промойны образуются на реках с быстрым течением и в местах, где бьют родниковые воды или впадают ручьи. На больших площадях подламывают лед теплые воды, сбрасываемые в водоемы промышленными предприятиями.

Слаб лед в местах, где в него вмерзли ветки, камыш, доски, или другие предметы.

#### **Опасайтесь таких мест!**

#### **3. Шалости на льду.**

Часто у обрывистых берегов и озер ребята устраивают горки. Скатываясь на санях или лыжах, при быстрой езде трудно затормозить или свернуть, даже заметив впереди опасность – прорубь или пролом. Многие дети носятся на коньках или санках по льду, который трещит и прогибается. Они считают это проявлением героизма, не сознавая страшной опасности подобной забавы. **Во избежание несчастных случаев необходимо выполнять основные правила поведения на льду!**

1. Прежде чем ступить на лед, внимательно посмотрите перед собой. Опасные места на льду, как правило, темнее остальных. Непрочен мутный лед, ноздреватый, малопрозрачный и беловатый. Одним из самых опасных мест считается спуск на лед: вполосе его "примыкания" к суше часто бывают трещины. Особая осторожность нужна после снегопадов, когда под слоем снега не видны трещины, полыньи, проруби.

2. Безопаснее всего переходить по прозрачному льду, имеющему зеленоватый оттенок, придерживаясь проторенных дорожек.

Переправляться лучше группой, соблюдая дистанцию, друг от друга 5-6 метров.

3. прочность льда проверяют пешней или толстой палкой, ударяя ею (2-3 раза в одно и то же место) как можно дальше впереди себя. Не следует испытывать прочность льда ударами ног, так можно и провалиться.

4. Лыжникам перед выходом на лед рекомендуется снять петли палок с кистей рук илямку рюкзака с одного плеча, а также растегнуть крепления лыж. Эти приготовления обеспечат свободу движений в случае неожиданного провала под лед.



Что же делать, если вы попали в воду?

#### **Главное - не паниковать!**

Постарайтесь сразу широко раскинуть руки, чтобы удержаться на поверхности. Сохраняйте самообладание, чтобы удержаться на поверхности воды. Не кричите, если рядом никого нет – вы только зря потратите силы.

Попытайтесь, не обламывая кромку льда и не делая резких движений, выбраться на твердый лед, двигайтесь лежа, в сторону от опасного места.

*Надо взять за правило: выходя на лед водоема, брать с собой пару больших гвоздей (при помощи их легче подтягиваться на лед).*

*Если на ваших глазах человек провалился под лед - немедленно крикните ему, что идете на помощь.*

*Приближаться к полынье нужно только ползком, иначе также можно оказаться воде.*

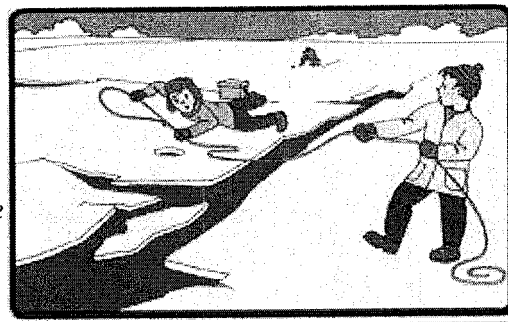
*Лучше подложить под себя какой-либо деревянный предмет (доску, лыжи, палки) для увеличения площади опоры.*

*Бросать тонущему веревки, связанные ремни, шарфы, а также санки, лыжи или длинномерные предметы нужно за 3-4 метра от полыньи.*

*Если неподалеку оказалось несколько человек, надо лечь на лед цепочкой и, держа за ноги друг друга, подвигаться к пролому во льду.*

*В ледяной воде люди не могут находиться долго, поэтому жизнь и здоровье пострадавшего зависят от смекалки и быстроты действий.*

*Наилучший способ согреть человека – снять с него мокрую одежду, раздеться самому и лечь рядом в спальный мешок.*



### **Инструктаж**

**по обеспечению безопасности детей в осенне – зимний период.**

- 1) Не ходить по льду водоемов и рек.
- 2) Через водоемы переправляться только по оборудованным местам и переправам в сопровождении взрослых.
- 3) Не играть на льду рек, озер, прудов, не пробовать лед на прочность с помощью палок, камней, прыжков и ударов ногами.
- 4) Во избежание оползней и свалов запрещается близко подходить к обрывистым берегам водоемов и рек.

#### **Что делать в случае пролома льда под ногами?**

1. Широко расставить руки, удерживаясь ими на поверхности льда.
2. Пытаться выбраться на поверхность.
3. Звать на помощь.

#### **Оказание помощи провалившемуся на льду.**

1. Приближаться к провалившемуся только лежа.
2. Переходя по льду брать с собой лестницу, доску или длинный шест.
3. Прикрепить страховку или обвязать веревкой человека, который отправился к пострадавшему.

#### **Памятка**

для обучающихся и их родителей по оказанию помощи пострадавшим, провалившимся подлед .

#### **«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.*

**Падение в полынью:** Может случиться так, что в этот момент поблизости никого не окажется и вам придется выбираться самостоятельно. Ваши действия:

1. *Не паникуйте. Дышите как можно глубже и медленнее*
2. *Делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда*
3. *Не пытайтесь сразу выбраться на лед. Вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести вашего тела.*
4. *Продвигайтесь в ту сторону, откуда пришли или до ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную крошку руками.*
5. *Как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение.*
6. *Не опирайтесь на лед всей тяжестью тела: он может снова провалиться, и вы с головой окунетесь в воду.*
7. *Постарайтесь добиться того, чтобы ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого наползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками.*
8. *Выбравшись на лед, распластайтесь на нем и ползите вперед, не пытаясь подняться на ноги.*
9. *Ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега.*
10. *Выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть окончательно. Бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.*

### ЗАПОМНИТЕ!

**ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НЕ СЛЕДУЕТ ПРИБЛИЖАТЬСЯ К ВОДОЕМАМ БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ (НА ЛЬДУ) ЗИМОЙ**

**01 СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**

**При переходе водоёма рекомендуется:**

- переходить ледовые переправы проложенными тропами (при их отсутствии — убедиться в прочности льда с помощью пешни);
- обходить опасные места и участки, покрытые снегом;
- проявлять осторожность в местах быстрого течения, родников, выступающих поверхностей кустов, трав, влияния теплых (сточных) вод, районе заготовки льда.

**Безопасным для перехода считается лёд толщиной не менее 7 см.**

**При переходе группами:**

- следовать друг за другом на расстоянии 5-6 м;
- быть готовым оказать помощь впереди идущему;
- перевозку груза осуществлять санями или приспособлениями с большей опорой на поверхность льда.

**При переходе водоёма на лыжах:**

- пользоваться проложенной лыжней;
- при ее отсутствии отстегнуть крепления лыж;
- снять петли лыжных палок с кисти рук;
- рюкзак (ранец) взять на одно плечо;
- соблюдать расстояние между лыжниками 5-6 м.

**В ходе движения впереди идущий лыжник проверяет ударами палок прочность льда, следит за его состоянием.**

**Во время рыбной ловли НЕЛЬЗЯ:**

- пробивать много лунок на ограниченной площади;
- собираться большими группами.

**Каждому рыбаку необходимо иметь спасательный шнур 12—15 м с грузом 400-500 г на одном конце, на другом — петлю.**

**Организация катков на льду:**

- место согласовывать со спасательными службами;
- толщина льда на катке должна быть не менее 12 см, при массовом катании — 25 см.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- пользоваться спасательными средствами не по назначению;
- пробивать лунки для рыбной ловли и других целей;
- перевозить в не огражденные и не охраняемые места;
- проверять прочность льда ударами ноги.

**ПРИ УГРОЗЕ ОТРЫВА ЛЬДА СПАСАТЕЛИ ИНФОРМИРУЮТ РЫБОЛОВОВ И УДАЛЯЮТ ИХ СО ЛЬДА**

# МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЫБНОЙ ЛОВЛЕ



## СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- внимательно слушать предупреждения по радио и телевидению и следовать им;

- если не уверен в толщине льда – лучше не выходить на него;

- выходить на лед лучше по уже протоптаным тропам, при этом идти следует по одному;

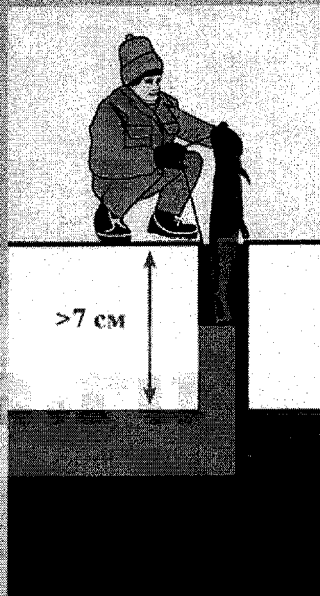
- сообщать о своей зимней рыбалке своим друзьям и близким, чтоб у них были ваши точные координаты;

- не выходить на край водоема;

- не делать несколько лунок рядом;

- если слышно потрескивание – не рисковать, отойти на безопасное место, желательно по своим же следам.

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами. Каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого закреплен груз весом 400-500 грамм, на другом изготовлена петля для крепления шнура на руку.



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

<b>Не выходите на лед в одиночку!</b> На протяжении прогулки ледяной прогулки! Всегда имейте с собой спасательное средство и лопату в любой момент и ситуации!	<b>Всегда осторожны!</b> Лед может быть скользким, трескаться или рухнуть!
<b>Важнейшее!</b> В таких местах лед может быть глубже трещины и разломы!	<b>Осторожно!</b> В таких местах даже после осмотра возможны скользкий лед!
<b>Важнейшее!</b> Если вы видите трещины, дыры, ледяные глыбы, не приближайтесь к ним! Держите в руках спасательное средство и лопату в любой момент и ситуации!	<b>Помните!</b> Быстро сползающие по склону снежные комья и брызги могут попасть в лицо и глаза!

## СОВЕТЫ ЛЮБИТЕЛЯМ ЗИМНЕЙ РЫБАЛКИ

<b>Во время зимней рыбалки держите всегда в безопасности и под рукой спасательное средство!</b>	<b>Предупреждение!</b> На льду будьте всегда готовы немедленно освободиться от груза!
<b>Всегда имейте под рукой шнуром 12-15 метров, держите рядом с рукой лопату или большой ведро.</b>	<b>Осторожно!</b> Лед может трескаться и оползти! На ледяной рыбалке держите от берега, какого бы он ни был ширины.
<b>При крайней необходимости проходите опасные места только со страховкой!</b> Парадигматическая, скользкая ледяная!	<b>Не приближайтесь к замерзшему источнику!</b> Будьте готовы на случай падения в воду!

## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ

<b>Не оказывайте помощь!</b> Не делайте, не пытайтесь спасти! Держитесь на льду в стороне от пострадавшего человека. Держите в безопасности себя и лед.	<b>Вы можете спасти!</b> Если человек не может двигаться самостоятельно, используйте спасательное средство и лопату!
<b>Спасательное средство:</b> - спасательный жилет; - спасательный круг; - спасательный коврик; - спасательный матрас; - спасательный матрасик; - спасательный коврик; - спасательный матрасик; - спасательный коврик; - спасательный матрасик;	<b>Дайте пострадавшему знать о своей помощи!</b> Решите вопрос и обеспечьте пострадавшего. Вызовите спасательную службу "Скорая помощь".
<b>Важнейшее!</b> Если вы видите трещины, дыры, ледяные глыбы, не приближайтесь к ним! Держите в руках спасательное средство и лопату в любой момент и ситуации!	<b>Помните!</b> Быстро сползающие по склону снежные комья и брызги могут попасть в лицо и глаза!

### БЕЗОПАСНАЯ ТОЛЩИНА ЛЬДА ДЛЯ:

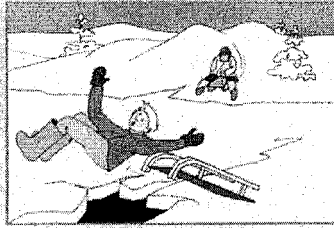
1. Одиночного пешехода с ручной кладью - 7 см.
2. верхового на коне - 12-13 см.
3. Пароходной подводки с грузом - 20-22 см.
4. Легкового автомобиля - 19-26 см.

5. Грузового автомобиля с грузом (УАЗ) - 25-34 см.
6. ГАЗ - 51 - 25-44 см.
7. ЗИЛ - 130 - 34-45 см.
8. Гусеничного трактора (легкого) - 39-52 см.
9. Тяжелого гусеничного трактора или легкого трактора с прицепом - 46-60 см.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



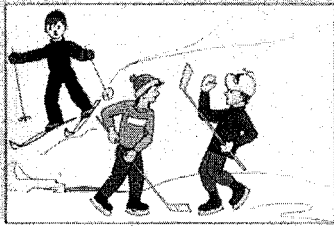
**Опасно выходить на лед в одиночку!**



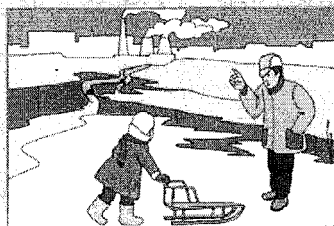
**Внимание!**  
В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.



Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавнo ложитесь на лед и перека- тывайтесь в безопасное место!



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



**Осторожно!**  
В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!



**Помните!**  
Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!

school8@yandex.ru

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ (НА ЛЬДУ) ЗИМОЙ

При переходе водоема рекомендуется:

- переходить ледовые переправы проложенными тропами (при их отсутствии — убедиться в прочности льда с помощью пешни);
- обходить опасные места и участки, покрытые снегом;
- проявлять осторожность в местах быстрого течения, родников, выступающих на поверхность кустов, травы, впадинах (сточных) вода, районе заготовки льда.

**Безопасным для перехода считается лед толщиной не менее 7 см.**

При переходе группами:

- следовать друг за другом на расстоянии 5-6 м;
- быть готовым оказать помощь испреци идущему;
- перевозку груза осуществлять санями или приспособлениями с большей опорой на поверхность льда.

При переходе водоема на лыжах:

- лыжникам проложенной лыжней;
- при ее отсутствии отстегнуть крепления лыж;
- снять петли лыжных палок с кисти рук;
- рюкзаки (рюкзак) взять на одну плечо;
- соблюдать расстояние между лыжниками 5-6 м.

В ходе движения впереди идущий лыжник проверяет ударами палок прочность льда, следит за его состоянием.

**Во время рыбной ловли НЕЛЬЗЯ:**

- пробивать много лунок на ограниченной площади;
- собираться большими группами.

Каждому рыболову надо иметь спасательный шнур 12-15 м с грузом 400-500 г на одном конце, на другом — петлю.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- пользоваться спасательными средствами, не по прямому назначению;
- пробивать лунки для рыбной ловли и лунки для собак;
- переходить в нетронутом и неохраняемом месте;
- проверять прочность льда ударами ног.

При угрозе отрыва льда спасатели информируют рыболовов и удаляют их со льда.

**Организация катков на льду:**

- место согласовывать со спасательными службами;
- толщина льда на катке должна быть не менее 12 см, при массовом катании — 25 см.

