

# Линейный отдел МВД России на водном транспорте



Памятка

о правилах безопасного поведения на водных объектах в зимний период

# Оказание помощи провалившемуся под лед:

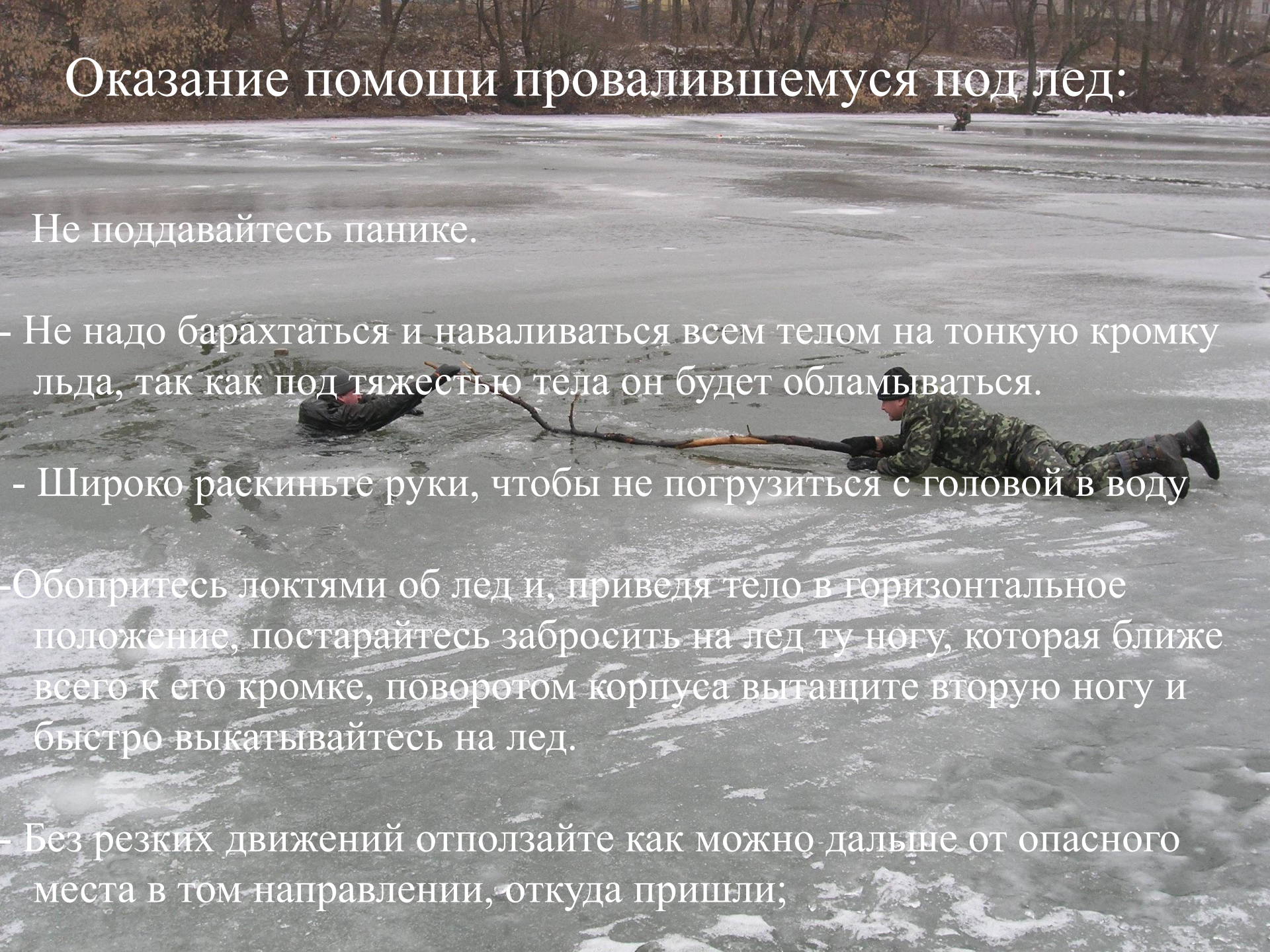
Не поддавайтесь панике.

- 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).

A person wearing a bright red life jacket is floating in the water. The person's head and shoulders are visible above the water surface. The water is a light, greyish-blue color with some ripples.

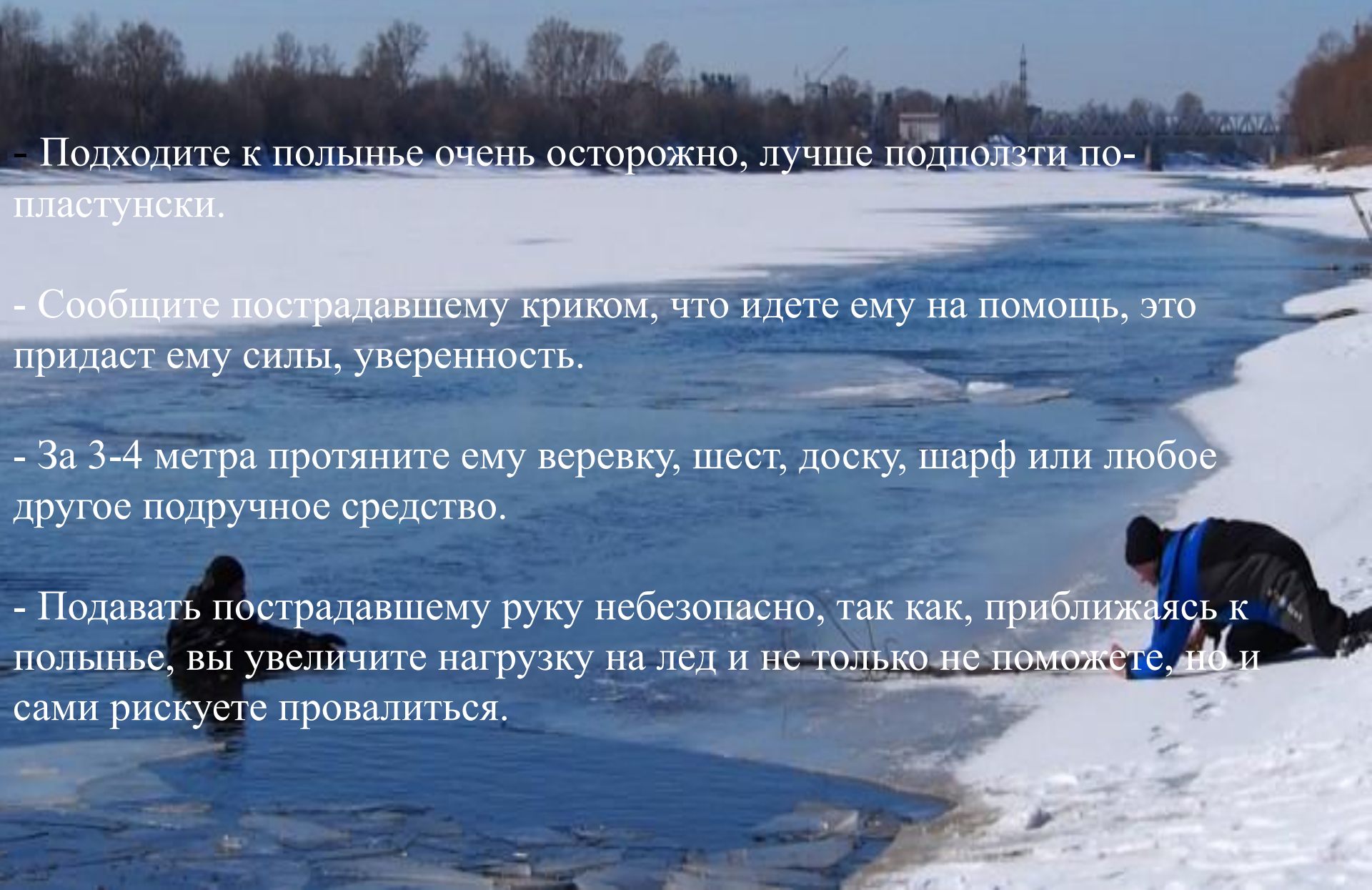
- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех тепловпотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.

- 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 , помните!

- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти попластунски.
- 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.



# Это надо знать. Выживание в холодной воде.

1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если температура ниже  $33,3^{\circ}\text{C}$ . Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процессе охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды  $22^{\circ}\text{C}$  человек за 4 мин теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько  $t$  воздуха 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.

Two You  
photography

# ВОДА ОШИБОК НЕ ПРОЩАЕТ

Если на ваших глазах провалился человек под лед:  
Немедленно сообщите о происшествии по телефонам: