

## ЗИМНЯЯ РЫБАЛКА: КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ



Вот и закончились традиционные сборы у новогодней ёлки, праздничный стол, бой курантов... Многие считают, что зима – прекрасный период для отдыха и занятия активными видами спорта и зимней рыбалкой. Зимняя рыбалка хорошо снимает стресс, так как там можно посидеть в полной тишине, занимаясь любимым делом, или просто пообщаться с другими любителями рыбалки на льду. В любом случае время, проведённое зимой на природе, положительно сказывается как на физическом, так и на эмоциональном состоянии человека. Но, чтобы отдых с удочкой оставил действительно приятные воспоминания, не следует забывать о мерах безопасности. На льду нужно быть предельно осторожным, чтобы не провалиться под лёд. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными. Поэтому не стоит забывать о правилах поведения на льду.

### **Нельзя:**

- выходить на лед в тёмное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);
- проверять прочность льда ударом ноги.

Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лёд 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 нём трещин.

При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м). Замерзшую реку лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж должно быть расстегнуто, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки нужно держать в руках, не накидывая петли на

кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лёд провалится. На замерзший водоём 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.

Необходимо хорошо знать водоём, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нём глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.

Определите с берега маршрут движения. Осторожно спускайтесь с берега: лёд может неплотно соединяться с сушей, могут быть трещины, подо льдом может быть воздух. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмёрзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода. Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лёд в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди) Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках).

Если лёд проломился:

1. Не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;
2. Обопритесь на край льдины широко расправленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;
3. Старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите и вытащите ноги на льдину;
4. Держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

Если вы оказываете помощь:

Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти попластунски. Сообщите пострадавшему криком, что идёте ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность. За 3-4 метра протяните ему верёвку, 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.

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. Основная причина смерти человека в холодной воде переохлаждение, так как недостаточно вырабатываемого тепла организмом, чтобы возместить теплотери. Смерть может наступить гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причина этого "холодовой шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.

#### Оказание первой помощи:

Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть. Повернуть пострадавшего лицом вниз и опустить голову ниже таза. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаление 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, защищённом 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. 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.

Группа патрульной службы №5 (Алтайская) ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Алтайскому краю» напоминает, что соблюдение этих правил поможет сохранить вашу жизнь и здоровье.

**Берегите себя и своих близких!**