



**Филиал Государственного учреждения
«Противопожарная и аварийно-спасательная служба Ставропольского
края» - «Аварийно-спасательная служба Ставропольского края» (АСС СК)**

Правила безопасного поведения детей на воде и на льду

Методическое пособие предназначено для работников Филиала, ведущих среди населения, в общеобразовательных, дошкольных и других детских учреждениях профилактическую-пропагандистскую работу по предупреждению несчастных случаев на водоемах.

Меры безопасности и правила поведения на воде.

Купаясь или катаясь на лодке, люди укрепляют свой организм, развивают ловкость и выносливость. Однако, нередко и купающиеся и катающиеся на лодках нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Вода не любит шуток. Она жестоко наказывает тех, кто, купаясь, не знает чувства меры, не соблюдает правил безопасности на воде и допускает грубые шалости.

Вода – один из главных природных факторов жизни на Земле. Жизнь без воды невозможна.

Если мы посмотрим на карту Родины, то увидим, что по ее территории протекает огромное количество рек. Ее берега омывают моря. У нас много глубоководных озер. В областях, районах и городах, расположенных непосредственно у берегов морей, рек и озер, живут и трудятся миллионы российских граждан. У воды проводят свой отдых сотни тысяч людей.

Какую же пользу приносит вода для здоровья человека? Вода – чудесная среда для отдыха, оздоровления организма и повышения работоспособности. Каждому известно, как приятно искупаться, поплавать в летний, жаркий день. Человек, истомившийся от летней жары, после купания ощущает свежесть, бодрость и силу.

Особенно эффективным средством оздоровления организма и повышения работоспособности является закаливание водой.

Человек, закаленный водой, легко переносит холод и жару, резкие колебания температуры и гораздо реже болеет простудными заболеваниями. Но закаливание водой является полезным для организма при условии правильного учета действия воды на него.

Различают три фазы действия холодной воды на организм.

Первая фаза. Сначала происходит резкое сужение сосудов кожи, в результате которого кровь отливает к внутренним органам. Кожа становится бледной и холодной, нередко шероховатой. Человек испытывает чувство холода.

Вторая фаза характеризуется растяжением кожных сосудов, бледность кожи сменяется ее покраснением, кожа при этом разогревается. Ощущение озноба сменяется приятным ощущением тепла и бодрости. Сужение сосудов в первой фазе и расширение во второй является прекрасной гимнастикой для сосудов кожи.

Третья фаза наступает при длительном охлаждении, которая характеризуется вторичным сужением сосудов кожи с явлением венозного застоя. Кожа при этом бледнеет, губы синюют, вновь появляется озноб. Причиной этому является то, что организм отдает тепла больше, чем вырабатывает. Это ведет к переохлаждению купающегося в воде, к опасным для жизни судорогам.

Поэтому с появлением вторичного ощущения холода следует немедленно прекращать купание и энергичным растиранием тела полотенцем добиться его покраснения и согревания. В противном случае неизбежно возникнет простудное заболевание организма.

Следовательно, вода является прекрасным средством оздоровления организма и повышения его работоспособности лишь при условии разумного ее использования.

Нарушение правил поведения на воде при купании, при катании на лодках может привести к несчастным случаям.

Установлено, что большинство несчастных случаев с детьми на воде происходит из-за неумения плавать.

Неумеющий плавать, попав на глубинное место, легко теряется и тонет.

Нередко плохо плавающие школьники заплывают далеко от берега и, не рассчитав своих сил, погибают.

Немало несчастных случаев с ребятами происходит в запретных для купания местах.

Некоторые мальчики и девочки любят показать, что они умеют плавать лучше других, стараются заплыть подальше, нырнуть глубже, прыгнуть в воду с лодки.

Эти ребята забывают, что показное удалество смелому и ловкому не к лицу. Кроме того, нарушая правила поведения на воде, такие ребята ставят себя в опасное положение.

Многие дети и подростки любят нырять в воду с высоты. Безусловно, красивый прыжок в воду заслуживает высокой похвалы. Но ныряние – одно из самых опасных спортивных упражнений, требующее не только смелости, но и знания правил ныряния. Забывая это, ныряльщики нередко попадают в беду.

Немало ребят становится жертвой ухарства и зазнайства на побережье морей. Пренебрегая предупреждениями, они продолжают оставаться в воде даже при четырех - пятибалльных штормах. Вся опасность такого купания заключается не столько в плавании на волнах, сколько в выходе на берег. Высота волн штормового моря при переходе их к берегу резко увеличивается, крутизна их переднего склона растет и гребень волн, обгоняя их нижнюю часть, многотонной лавиной обрушивается на береговую черту и на все, что попадает ему по пути.

И горе тому пловцу, который попадает в эту лавину. От оглушительного удара такой пловец теряет сознание, и волны тут же уносят его в море.

Много несчастных случаев с ребятами бывает вследствие несоблюдения ими правил катания на лодке. Проявляя ненужную смелость, некоторые «горе-гребцы» остаются на воде даже в штормовую погоду, перегружают лодки, которые потом переворачиваются.

Из сказанного видно, что причин несчастных случаев с ребятами на воде много. Все они являются следствием нарушения мер предосторожности и правил поведения на воде при купании и катании на лодке.

Как предотвратить несчастные случаи на воде? При рассмотрении вопроса о причинах несчастных случаев на воде было выяснено, что главной их причиной является неумение плавать.

Отсюда девиз: **«Каждый человек должен научиться хорошо плавать».**

Вода не страшна тем, кто умеет плавать. Человек, умеющий хорошо плавать, чувствует себя на воде спокойно, уверенно и в случае необходимости может помочь товарищу, попавшему в беду.

Трудно ли научиться плавать?

Не трудно, если захочешь. Задача решается просто. Войдите в воду немного выше пояса, присядьте на дно с вытянутыми вперед руками. Затем слегка отталкивайтесь от дна и старайтесь занять горизонтальное положение, вытянув руки и ноги. Лицо должно быть опущено в воду. Выдохните в воду и снова вставайте на ноги.

Повторите так несколько раз, далее движения рук и ног надо отрабатывать на берегу: для рук – в положении стоя, для ног сидя на краю невысокого обрывчика. Важно здесь добиться правильного ритма дыхания при плавательных движениях.

Изучив движение рук и ног на берегу, можно переходить в воду, отрабатывая согласованные движения.

Но все это обязательно должно происходить в присутствии инструктора или, умеющего хорошо плавать, взрослого человека.

Не научившись уверенно держаться на воде и двигаться, не плывите от берега туда, где большая глубина. Помните известное правило: **«С водой не шути!»**

Умение хорошо плавать – важное условие безопасности отдыха на воде. Однако это не дает полной гарантии от опасности при купании, если пловец не будет знать, откуда грозит ему беда и как он сам может выпутаться из нее.

Какая же беда может постигнуть купающегося в реке, озере или на море?

Анализ причин несчастных случаев с ребятами на воде убедительно доказывает, что нередко человек тонет, если его движения внезапно сковывают судороги.

Главными причинами судорог являются переохлаждение тела купающегося в воде и переутомление мышц длительным, однообразным стилем плавания.

Чтобы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба; нужно находиться в воде не более 10-12 минут при температуре воды 18-19 градусов.

Как должен поступить купающийся, если у него судороги все же появились?

Прежде всего, немедленно переменить стиль плавания - плыть на спине и постараться как можно скорее выйти из воды.

При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.

При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе.

При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Необходимо также знать, что если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине», при котором, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

Однако лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение известного правила: **«Никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок»**. Этого нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют быстро оказать помощь.

Многие купающиеся ребята часто подплывают к судам, чтобы приятно покачаться на волне и поразить знакомых своей смелостью. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего парохода катера возникают различные водовороты, волны и течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время. С проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Чтобы отдых на воде был безопасным, не следует купаться в запрещенных местах, где берега крутые, заросшие растительностью, где склон дна может оказаться засоренным корнями, представляющими большую опасность для жизни купающихся, поэтому каждый человек должен считать своим правилом – купаться только в местах, отведенных для этого на пляже реки, озера, моря.

При купании надо строго соблюдать дисциплину, не заплывать за буйки ограждения. Ограждение буйками означает, что дальше заплывать нельзя, дно с обрывом или с ямой, либо быстрым течением, из которого трудно выплывать.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах. Здесь можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни.

Никогда не следует подплывать к водоворотам. Иногда водоворот затягивает купающегося на такую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец с трудом выплывет из него.

Опасно купание у морского побережья в свежую погоду. В сильный прибой волны относят уставшего пловца от берега, что грозит ему гибелью. Нельзя также купаться в свежую погоду у берегов, усеянных камнями.

Очень важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность. Шалости не должны переходить известных границ. Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить к нему на выручку. Ни в коем случае нельзя друг друга «топить», держать под водой, драться, в шутку кричать о помощи и т. п. В воде следует быть не более 10-15 мин. Дождаться стука зубов и посинения губ очень вредно и опасно для здоровья.

Кроме того, надо помнить, что после еды разрешается идти в воду только через 1,5 - 2 часа, не раньше.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды, и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Так, например, плавая на волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если же идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, иначе легко можно выбиться из сил и утонуть. Лучше всего не нарушать дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, надо сохранять полное спокойствие и не делать никаких резких движений и рывков, иначе еще больше можно запутаться. Нужно только лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Во время купания не рекомендуется: делать лишние движения, держать мышцы в постоянном напряжении, гнаться за скоростью продвижения в воде, нарушать ритм дыхания, переутомляться.

Категорически запрещается детям до 16 лет катание на гребных лодках и других плавсредства без сопровождения взрослых.

Таковы важнейшие правила поведения на воде во время купания.

Знать и соблюдать эти правила купания – значит самому уметь избежать несчастного случая на воде.

Знать и соблюдать правила купания – значит получить наибольшую пользу для своего здоровья от купания и плавания.

Советы купающимся

1. Предварительно посоветоваться с врачом о продолжительности пребывания в воде и на солнце.

2. Не рекомендуется купаться при болезнях сердца, при склонности к обморокам и припадкам, при повреждении барабанной перепонки.

3. Опасно воздействие холодной воды на внутреннее ухо. Холодная вода, проникая внутрь уха, может вызвать головокружение, тошноту, нарушить чувство равновесия и ориентировки.

4. Купаться следует в установленных местах – на пляжах.

5. Если место купания незнакомо, то нужно убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям.

6. Осмотритесь, нет ли где водоворота.

7. Причиной гибели купающегося могут быть сильные подводные течения, парализующие волю пловца.

8. Водоросли сковывают движения.

9. Нырять нужно в чистом месте, где вода прозрачная и где дно ровное, песчаное.

10. После еды, а тем более после принятия спиртного, купаться воспрещается, так как несчастные случаи при плавании с переполненным желудком довольно часты: возникает перегрузка легких и сердца, которая приводит к обмороку или рвоте, причем содержимое желудка может проникнуть в дыхательное горло и вызвать удушье.

11. В воду следует входить осторожно, не прыгать с разбега, оставаться в воде не более 10-15 минут.

12. Нельзя входить в воду при большой волне.

13. Когда купание окончено – немедленно разотритесь полотенцем.

14. После купания нужно отдохнуть в тени. Солнечную ванну следует принимать до купания.

Катание на лодке

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и не полностью оборудованной лодке.

Перед посадкой в лодку надо осмотреть все и убедиться в наличии весел, руля, ключин, спасательного круга, черпака (лейки) для отлива воды.

Посадку в лодку производить осторожно, ступая посередине настила. Садиться на банки (скамейки) нужно равномерно.

Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку, купаться и нырять с нее.

Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу моторным и парусным судам.

Запрещается: катание детей до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы, пересекать курс теплоходов и катеров, близко подходить к ним и двигаться по судовому ходу, пользоваться лодкой лицам в нетрезвом виде, кататься в районах пляжей и прочих мест купания людей.

Особенно опасно подставлять борт своей лодки набегающей волне, надо «резать» волну носом лодки поперек или наискось.

Если лодка опрокинется, в первую очередь, надо оказывать помощь не умеющим плавать, держась за ее борт, нужно общими усилиями толкать ее к берегу и одновременно звать на помощь. Необходимо помнить, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

Для предотвращения несчастного случая на воде очень важно научиться хорошо грести и управлять лодкой.

Меры безопасности и правила поведения на льду

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.

Во льду образуются воздушные пузырьки, которые при движении трудно заметить.

Кроме того, в местах замерзания веток, дощечек и других предметов лед бывает еще слабее. И если такие места запылил снег, то катающийся в этих местах неизбежно терпит бедствие.

Чтобы без риска можно было находиться на льду, он должен быть прочным, иметь определенную толщину.

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 белым или матовым, а иногда приобретает желтоватый цвет. Такой лед непрочный, и его толщину принимать во внимание не следует.

Переход водоемов по льду в необозначенных местах всегда связан с риском для жизни. Поэтому переходить можно только там, где разрешен переход и имеются указатели входа

с берега на лед, вешки, обозначающие трассу перехода. Но и при этих обозначениях всегда надо быть внимательным, ни в коем случае не отклоняться в сторону от установленной трассы. Это важно помнить особенно с приближением весны, перед вскрытием рек, когда лед становится рыхлым, хотя внешне он по-прежнему кажется крепким.

Установлено, что толщина льда должна быть: для одиноких пешеходов – не менее 5 см, для группы людей – не менее 7 см (каждый пешеход должен идти на расстоянии 5-6 м друг от друга), для гужевого транспорта – не менее 15 см, для автотранспорта – 20-25 см, для массового катания – не менее 25 см.

Лед на реках, озерах и других водоемах становится прочным лишь в период полного становления зимнего ледостава. Однако и зимой возникает немало опасных для катания и переправ мест. 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 кататься на льду, надо убедиться в его прочности.

Места, специально обозначенные для перехода и переезда, как правило, постоянно контролируются. Здесь ведется наблюдение за прочностью льда. При опасности переход по льду закрывается, производится дополнительное ограждение опасных мест, здесь всегда можно получить помощь.

Все остальные места покрытого льдом водоема практически не контролируются. В таких местах могут оказаться проруби, рыбацкие лунки, лед бывает тонким, подмытым. Провалившись под лед в таком месте, человек может не получить помощи и утонет.

Следует быть осторожным там, где есть или появилось быстрое течение, где ручьи впадают в реки. Одно неосторожное движение – и можно провалиться под лед.

Не менее опасно также ходить и кататься на льду поодиночке в ночное время, особенно в незнакомых местах.

При необходимости перехода по льду следует идти друг за другом на расстоянии 5-6 м, внимательно при этом следить за товарищем, чтобы вовремя оказать ему помощь.

При перевозке небольших по величине, но очень тяжелых грузов по льду следует класть их в сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.

Приемы оказания помощи, терпящим бедствие на льду.

При оказании помощи человеку, провалившемуся на льду, нельзя подходить к нему стоя из-за опасности самому попасть в беду.

К пострадавшему надо приближаться лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.

Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты и другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи. Лежа на одном из таких предметов, закрепленном веревкой на берегу или твердом льду, оказывающий помощь продвигается к пострадавшему на расстояние позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем, оказывающий помощь, отползает назад и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед. Если оказывающий помощь не имеет спасательного пояса, то он должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу или в лунке твердого льда. При оказании помощи, когда есть промоины или битый лед, используются специальные спасательные шлюпки или шлюпки на съёмных полозьях. Для продвижения шлюпки вперед используются кошки и багры.

Но могут быть и такие случаи, когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи. В этом случае два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду и т.п.

До оказания помощи пострадавший должен действовать самостоятельно. Если под ногами у него провалился лед, надо, расставив широко руки, удерживаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твердый лед, а затем, лежа на спине или груди, продвигаться в ту сторону, откуда пришел. Одновременно с этим звать на помощь.

Строгое соблюдение мер предосторожности на льду – главное условие предотвращения несчастных случаев во время ледостава.

Викторина

на тему: «Усвоил ли ты правила безопасного поведения на воде и на льду?»

Вопросы	Правильные ответы
Что дает для человеческого организма плавание?	Плавание закаливает организм, развивает мышцы, очищает и освежает тело, укрепляет сердечно-сосудистую систему.
Начиная с какой температуры воздуха и воды рекомендуется купаться?	Воздуха – 20 градусов и более; Воды – 18 градусов и более,
Через какое время после принятия пищи рекомендуется купаться и почему?	Через 1,5-2 часа. После еды большая часть крови приливает к органам пищеварения. При купании тело охлаждается, следовательно, приток крови ко всем органам, в том числе, к органам пищеварения уменьшается. Это может вызвать рвоту и потерю сознания.
В каких местах разрешается купание?	В специально отведенных и оборудованных для этих целей местах.
В каких местах разрешается прыгать в воду?	Только в обследованных местах, где глубоко и где ведется наблюдение с берега.
Лето. Жарко. Вы ходили по лесу, вспотели. Встретили чистый водоём. Сильно захотели искупаться. Что надо сделать до купания?	В первую очередь надо остыть. Осмотреть визуально место для купания. Осторожно зайти в воду и осмотреть дно, нет ли там коряг, камней, проволоки. Только после этого можно купаться, но нырять не рекомендуется.
Сколько времени рекомендуется быть в воде и почему?	При температуре воды: 22-24 град. – до 30мин.; 20-21 градусов – до 20 мин.; 18-19град. – до 10 мин. Чтобы не допустить переохлаждения организма.
При плавании в пруду Вы запутались в водорослях Ваши действия?	Не дергаться, не делать резких движений. Лечь на спину и спокойно освободиться от растений. Отплыть на чистую воду.
Плавая по реке, Вы попали в водоворот. Ваши действия?	Не терять самообладания Сделать глубокий вдох и нырнуть, т.к. на глубине сила водоворота слабее. Сделать сильный рывок в сторону по течению.
Почему нельзя подплывать к близко проходящему моторному судну?	Судно винтами втягивает под себя воду, может затянуть под винты и пловца.
При купании на реке Вы попали в сильное течение. Ваши действия?	Попав в сильное течение, следует плыть по нему, стараясь приблизиться к берегу.
Плавая по водоёму, Вы очень устали. Что необходимо сделать для отдыха?	Перевернуться на спину и лёгкими движениями рук и ног поддерживать себя на воде. Глубоко, спокойно и равномерно дышать.
При купании вода попала в дыхательные пути и Вы закашлялись. Что надо сделать?	Остановиться в воде, приподнять голову и откашляться.
Плавая в воде на глубоком месте Вы почувствовали, что Ваши ноги свело судорогой. Что необходимо делать в таком случае?	При судороге икроножной мышцы обхватить обеими руками стопу ноги и резко с силой притянуть к себе. При судороге мышц бедра - обхватить обеими руками

	ногу у лодыжки и, согнув её в колене, потянуть назад к спине. Если судорога не прошла, повторить приём еще раз.
Что может произойти с ныряльщиком на глубине?	При нырянии на глубину может возникнуть сильное давление на барабанные перепонки в ушах и кровотечение из носа. Глубину ныряния надо ограничивать.
Проходя по мосту через реку, Вы случайно упали в воду. Ваши действия?	Не терять самообладания, как можно больше вдохнуть воздуха, сгруппироваться, руки и ноги плотно прижать к туловищу, стараясь войти в воду ногами или головой. Затем вынырнуть.
Какие спасательные средства на воде, применяемые летом, Вы знаете?	Спасательная лодка, спасательный жилет, спасательный круг, конец Александра, спасательные шары и т.д.
Почему нельзя плавать на брёвнах, лежаках, камерах, надувных матрацах?	Даже хороший пловец может не рассчитать силы, доверив свою жизнь подручным средствам. Волны или порывистый ветер часто уносят от пловца эти подручные средства.
Вы решили покататься на лодке. Какие правила надо помнить и выполнять?	Перед выходом в плавание проверить исправность лодки и наличие спасательных средств для всех пассажиров. Не садиться на борт, не перегружать лодку сверх нормы. Нельзя подходить к идущим судам, подставлять борт лодки волнам. Запрещается нырять с лодки.
Когда ранний лёд становится прочным?	Только после того, как установятся непрерывные морозные дни, но даже при кратковременной оттепели, которая нередко бывает в зимнее время, лёд теряет свою крепость, становится рыхлым и слабым.
Одинаково ли проходит ледостав на водоёмах?	Нет. На реках проходит дольше, чем на озерах и прудах. На середине водоёмов лёд непрочен даже в начале зимы.
По льду какого цвета безопасно ходить одиночному пешеходу?	По прозрачному, с зеленоватым или синеватым оттенком толщиной не менее 7 см.
Как правильно проверять прочность льда?	Пешней (палкой) ударяют по льду впереди себя по несколько раз в одно и то же место. Если после 2-3 ударов вода не показалась, значит лёд надёжен.
Можно ли ударами ног проверять прочность льда?	Нет. В этом случае можно сразу провалиться в воду.
Где зимой нужно переходить водоёмы?	В местах, где оборудованы специальные ледовые переправы (пешие или автогужевые).
Ледовые переправы отсутствуют, с Вами идёт группа людей. Как безопасно перейти водоём?	При переходе обязательно проверять прочность льда пешней или палкой. Расстояние между пешеходами должно быть не менее 5-6 метров.
Как в турпоходе на лыжах с рюкзаками следует переходить водоем?	Отстегнуть крепления лыж, снять с рук петли лыжных палок, снять с одного плеча лямку рюкзака. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров.
Что требуется от человека, идущего впереди	Он должен быть особенно внимателен и

группы, при переходе по льду?	осторожен, обходить площадки, покрытые толстым слоем снега (под снегом лёд всегда тоньше), прогалины, темные пятна, предупреждающие о наличии полыньи.
Вы прошли по льду 15-20 метров, под ногами (пешней) появилась вода. Ваши действия?	Немедленно остановиться и повернуть обратно, наступая на свои же следы, продолжая проверять лёд пешней.
Какая безопасная толщина льда на водоёме для катания на коньках?	Для одиночного катания – 7 сантиметров, для игры в хоккей – не менее 10 см, для массового катания – 25 см.
Зимний лов рыбы. Какие меры предосторожности?	Опасно собираться большими группами, лёд может не выдержать. Не рекомендуется пробивать несколько лунок, расположенных друг от друга ближе, чем на 5 метров.
Какие спасательные средства и подручные материалы используются при спасении на льду?	Спасательный круг, спасательная лодка на полозьях, спасательные шары, конец Александра, спасательная лестница, доска, шест, шарф, ремень и др.
Вы на водоеме провалились под лёд. Ваши действия?	Не барахтаться. Кричать о помощи. Если помощи нет, лечь грудью на кромку льда, выбросить вперед руки, и осторожно выбираться на лёд в сторону, откуда Вы пришли. Выбравшись, отползти по льду от опасного места.
На водоеме вдали от берега провалился под лёд человек, кричит о помощи. Как правильно поступить?	Бежать немедленно на помощь. Захватить с собой доску (шест, спасательную лестницу, ремень, шарф, пальто и т.п.). В 6-7 м от полыньи лечь на лёд и подползать к ней полпластунски. За 1 -2 м от провала подать имеющийся предмет пострадавшему. Как только он уцепится за него тянуть его из полыньи на лёд и ползти на прочный лёд или берег.
Какое время человек может находиться в воде зимой?	Через 6-7 минут человек, находясь в воде зимой, замерзает.