

# КАМЧАТКА

твоё безопасное приключение



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ на воде?

### ПОМНИТЕ, ЧТО ВО ВСЕХ В ВОДОЕМАХ КАМЧАТСКОГО КРАЯ КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!

Водоёмы Камчатки не обеспечены спасательными постами, средствами для оказания первой помощи. Даже в теплую погоду при купании может наступить переохлаждение

**Водоёмы** Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоёме, не забывайте об опасностях, которые таит вода.

Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.

Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 19С и температуре воздуха ниже 21 – 23 С

При появлении усталости спокойно плывите к берегу.

При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.

Не плавайте в одиночку.

Не купайтесь ночью.

**На льду** Лед на водоёмах – это зона повышенного риска. В период таяния снегов этот риск возрастает в разы.

Не выходите на ледяную поверхность водоёма, если она рыхлая, а кое-где проступает вода

Не выходите на лед, если Вы один, и в пределах видимости нет никого, кто смог бы прийти Вам на помощь

Нельзя проверять толщину льда ударами ног и клюшками, прыгать и бегать по льду.

НЕ переходите водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.

Выходить на лёд нужно в светлое время суток.

Ступать по льду следует осторожно, обходя все подозрительные места

При движении по льду группой нужно соблюдать дистанцию между идущими 5-6 метров, не спешить и не скапливаться в одном месте;

В случае потрескивания льда следует вернуться назад тем же путём, делая скользящие движения ногами, не отрывая их от поверхности льда;

Бежать по льду категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ

#### При судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания и медленно плывите к берегу.

#### Что делать, если провалился под лед?

- Необходимо тут же позвать на помощь
- 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 ногу на лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

#### Как помочь тому, кто провалился под лед?

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигайтесь 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 в ту сторону, откуда пришли, вызовите скорую.
- Необходимо действовать быстро, но без паники и суеты.