1. Меры безопасности в период ледостава
2. При переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки (пешни). Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.

Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги.

1. Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, 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.

Безопасным для перехода пешехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 сантиметров.

1. При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди.

Перевозка малогабаритных, но тяжелых грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда.

1. Пользоваться площадками для катания на коньках на водоемах разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.
2. При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо.

Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его характером.

1. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами.
2. Каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце закреплен груз 400 - 500 граммов, на другом - изготовлена петля.
3. Правила купания в купели

Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных купелях (прорубях) у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.

Перед купанием в купели необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

К проруби необходимо подходить в удобной, не скользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не скользят на льду. Идти к проруби нужно медленно и внимательно.

Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Не нырять в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.

При входе в воду первый раз нужно стараться достигнуть нужной глубины, но не плавать. Необходимо помнить, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание как только тело приспособится к холоду.

Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

После купания нужно быстро растереться махровым полотенцем и надеть сухую одежду.

Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

1. Спасательные средства н способы их применения

«Конец Александрова» изготавливается из синтетического каната длиной до 30 м, диаметром 8-12 мм. На одном из концов сделана петля длиной 600-650 мм, на которой закреплены два поплавка диаметром 100-110 мм, имеющих форму плоских кругов, окрашенных в красный цвет. В конце петли крепится груз весом 250-300 гр., на другом конце троса сделана маленькая петля для удобства

пользования.

Плавучесть поплавков должна обеспечивать нахождение петли на плаву. «Конец Александрова» подвергается испытанию на прочность — канат должен выдерживать нагрузку не менее 180 кг.

Правила подачи «Конца Александрова»: малую петлю надевают на кисть левой руки, затем, взяв в правую руку петлю с поплавками и собранными в 4-5 шлагов конца, делают 2-3 круговых размаха вытянутой рукой, бросают конец вперед вверх по направлению к утопающему. При соответствующей тренировке конец можно бросить на 20- 25 метров.

Пострадавший надевает петлю под мышки, после чего спасатель подтягивает его к себе.

Лестница спасательная.

Предназначена для оказания помощи провалившемуся под лед. Это обыкновенная облегченная лестница, изготовленная из древесины или дюралюминиевых сплавов, длиной до 8 м., шириной 50-70 см, расстояние между перекладинами 40 см. На переднем конце закреплена петля из каната длиной до 50 см, на другом крепится бросательный конец длиной до 30 м.

Доска спасательная.

Изготавливается из еловой или сосновой доски длиной 4-7 м, шириной 20 см и толщиной 3-4 см. К доске крепится бросательный конец длиной 25-30 м, к другому концу крепятся петли для рук, чтобы пострадавший мог легче влезть на доску, вдоль нее натянуты и закреплены два конца.

Правила подачи: спасательную доску толкают до места пролома, пострадавший хватается за петлю, подтягивается и влезает на доску. Спасатель за конец вытаскивают доску вместе с пострадавшим из пролома льда.

Спасательные санн.

Изготовлены из дюралюминиевых труб, установлены на широкие лыжи, имеют положительную плавучесть. На санях находятся: конец Александрова, спасательная доска, спасательный круг, весло, пешня, багор.

Спасательный багор.

Служит для захвата и извлечения утопающего из воды. Багор состоит из шеста длиной 4-5 м, на конце которого крепится полукруглой формы железный оцинкованный крюк. На крюк нанизываются шарики из пробки с различным диаметром, начиная с большого - у основания и заканчивая маленьким - у оконечности. Шарики закрепляются гайкой на конце. Пробковые шарики служат для безопасности спасаемого. Кроме того, они увеличивают плавучесть багра.

При соблюдении всех требований по уходу и хранению спасательных средств срок службы спасательного круга до 5 лет, спасательного жилета до 4 лет, «Конца Александрова» до 2 лет.

Кроме специально предназначенных средств для оказания помощи терпящим бедствие в зимних условиях могут применяться любые подходящие для этого подручные средства, такие как скамейки, веревки, обрубки бревен, жерди, одежда, ремень, шесты. Их надо бросать или толкать до места пролома, привязывая конец. Если на оказание помощи прибыло несколько человек, то можно применить следующий способ: лежа на животе, они образуют цепь, распределяя свою тяжесть на возможно большую поверхность льда, причем каждый держит лежащего перед собой за ноги, первый из цепочки бросает провалившемуся какой-либо длинный предмет, удерживая предмет за конец.

Провалившегося нужно тянуть вместе с поданным предметом, за который он держится. Главное при этом виде спасания - умение приблизиться к утопающему по слабому или потрескавшемуся льду, помочь ему выбраться на лед и дойти до берега.