



АДМИНИСТРАЦИЯ  
ГОРШЕЧЕНСКОГО РАЙОНА  
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

306800, Курская область, п. Горшечное, ул. Кирова, д. 28  
тел.: ( 471-33) 2-16-43, 2-15-35, факс: ( 471-33) 2-16-43, 2-17-77  
E-mail: [gorshechnoe@reg-kursk.ru](mailto:gorshechnoe@reg-kursk.ru)

от 03.12.2018 № 01-22/3623

**Главам поселений (по списку)**

Во исполнение письма Главного Управления МЧС России по Курской области от 29.11.2018 № 10152-11-20 «О проведении мероприятий по предупреждению происшествий на водных объектах в зимний период» (копия прилагается), в рамках проведения на территории Горшеченского района Курской области месячника безопасности людей на водных объектах в осенне-зимний период, Администрация Горшеченского района просит Вас организовать работу по размещению на сайтах МО требований безопасного поведения на воде, разработанных Главным Управлением МЧС России по Курской области (прилагаются), а также провести сходы граждан по ознакомлению людей с правилами поведения на водных объектах в зимнее время (с раздачей листовок и памяток).

**О проделанной работе прошу проинформировать Администрацию Горшеченского района до 05.12.2018 года в установленном порядке.**

С уважением,

**Заместитель Главы**

**Администрации Горшеченского района –**

**Управляющий делами**

О.С. Сверчкова

заместитель начальника

МКУ «ЕДДС Горшеченского района Курской области»

тел. 8 (47133) 2-13-88, [goichs-gorsh@yandex.ru](mailto:goichs-gorsh@yandex.ru)

**В.Ф. Гребёнкин**



МЧС РОССИИ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,  
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ  
ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ  
ПО КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Главное управление МЧС России  
по Курской области)

ул. Можаяевская, 6, г. Курск, 305000  
Телефон: 70-06-44 Факс: 51-40-82 (код 4712)  
E-mail: emercom-kursk@mail.ru

На № 29.11.2018 от № 10152 -11-20

О проведении мероприятий по предупреждению  
происшествий на водных объектах в зимний период

В рамках проведения на территории Курской области месячника безопасности людей на водных объектах в осенне-зимнем периоде, прошу довести до населения через официальные интернет сайты администраций муниципальных образований информацию о требованиях безопасного поведения на водных объектах в осенне-зимнем периоде.

Актуальную информацию можно получить из раздела «Полезная информация / Правила безопасности на водных объектах в зимний период» официального сайта Главного управления МЧС России по Курской области, по ссылке: <http://46.mchs.gov.ru/helpinfo/Pravila bezopasnosti na vodnih obektah v.>

*С уважением,*

Временно исполняющий обязанности  
начальника Главного управления  
полковник внутренней службы

С.М. Шаров



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

## Неотложная помощь при гипотермии (переохлаждении)

Поскольку замерзание - функционально обратимый процесс даже при самых глубоких степенях гипотермии, в основу рациональной терапии замерзания должны быть положены мероприятия неотложного характера. Главной задачей лечения гипотермии у детей является быстрое и активное согревание, направленное на скорейшее восстановление нормальной температуры тела. Пострадавшего необходимо тепло укрыть, обложить грелками, ввести аналептики (2 мл сульфокамфокаина, 1 мл кофеина), напоить горячим чаем. При невозможности быстро доставить пострадавшего в стационар, для оказания неотложной помощи лучше всего поместить в теплую ванну с температурой воды 40°C на 30-40 мин.

В качестве неотложной помощи, детям целесообразно проводить осторожное растирание тела мягкими мочалками, что способствует восстановлению сосудистого тонуса и рефлекторной активности нервной системы. При оказании первой помощи, дача внутрь алкоголя противопоказана, так как он угнетает высшие отделы центральной нервной системы. Пострадавший должен быть госпитализирован.

В условиях стационара, в качестве первой помощи весьма эффективно введение растворов глюкозы с инсулином, низкомолекулярных растворов заменителей и других растворов, подогретых до температуры тела пострадавшего, а также введение гепарина и гормонов - для этого целесообразно катетеризировать верхнюю полую вену. Для профилактики острой почечной недостаточности необходимо стимулировать диурез. Оксигенотерапия при выраженном общем охлаждении необоснованна, так как нарушено усвоение кислорода тканями.

При оказании первой помощи, с большой осторожностью следует применять сердечно-сосудистые и дыхательные средства, так как при выраженной гипотермии у детей реакция на эти аналептики извращена и нередко их введение ухудшает состояние пострадавшего. При правильно организованной терапии удастся спасти многих пострадавших, находящихся в очень тяжелом состоянии.



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

## Правила безопасного купания в крещение

Нет жестких правил, как надо купаться (окупаться) в проруби на Крещение.

Как правило, купание представляет собой трехкратное погружение в воду с головой. При этом верующий крестится и произносит "Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа!".

На Руси издревле считается, что купание на Крещение способствует исцелению от различных недугов.

### **Что же происходит с организмом человека при соприкосновении с холодной водой? Например, при зимнем купании в проруби?**

1. Погружаясь в ледяную воду с головой, вода мгновенно пробуждает центральную нервную часть головного мозга, а мозг исцеляет организм.

2. Кратковременное воздействие низких и сверхнизких температур воспринимается организмом как положительный стресс: снимает воспаление, боль, отек, спазм.

3. Наше тело окутывает воздух, теплопроводность которого в 28 раз меньше теплопроводности воды. В этом и состоит фокус закаливания холодной водой. А во время короткой пробежки по снегу (например, до проруби и обратно) охлаждается только 10% поверхности тела.

4. Холодная вода высвобождает глубинные силы организма, температура тела после соприкосновения с ней достигает 40°, при которой гибнут вирусы, микробы и больные клетки.

### **Правила купания в проруби на Крещение**

- Окупаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега, вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.
- Такие проруби специально оборудуют на реках в больших городах в преддверии Праздника Крещения для массового купания граждан. О нахождении таких мест информируют население через средства массовой информации.
- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.
- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых гапчечек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами, с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.
- Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга; Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.
- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.
- Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
- При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем. Не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1 — 1.5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед.
- Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.
- Выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бортики проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.
- Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.
- После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду;
- Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

### **Противопоказания к купанию в проруби:**

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь II и III стадий);
- центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии, сирингомиелия; энцефалит, арахноидит);

- периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
- эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
- органов дыхания (туберкулез легких - активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);
- мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит);
- кожно-венерические заболевания.

## при крещенских купаниях

### Запрещается:



купание без бригады  
спасателей, служб  
спасения и мед.  
работников



купание детей без  
присмотра взрослых



нырять в воду  
на расстояние более  
50 метров



распивать спиртные  
напитки, употреблять  
в состоянии алкогольного  
опьянения



купание группой  
более 5 человек



нырять в трубу  
агрегат, головной  
агрегат

### Рекомендуется:



перед купанием  
вымыть лицо,  
сделать гимнастику



находиться в про-  
рубах не более 1  
мин. во избежание  
обморока, переохла-  
ждения организма



после купания рас-  
тереть себя махровым  
полотенцем  
и надеть сухую  
одежду



после купания  
выпить горячий чай,  
лучше всего  
из меда, фруктов  
или трав

### Противопоказания:



в острую фазу  
каждого вида инсо-  
ляции



сердечно-сосуди-  
стый заболевания



заболевания цен-  
тральной нервной  
системы



необостривая периферическая нервная система



сахарный диабет  
термосток-ноз



инфекция,  
одиночество





## Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Перед выходом на первый лед проверьте его прочность. Для этого возьмите остроконечный кол или металлический штырь и пробейте им несколько лунок и определите толщину льда. Если толщина достигает 6 - 7 см, на лед можно выходить. Более тонкий лед может не выдержать человека. Надо иметь в виду, что с наступлением короткой оттепели первый лед значительно слабеет, и выходить на него опасно. На первом льду нельзя собираться группами около одной лунки, лед может не выдержать тяжести нескольких человек и проломиться. Лунки тоит сверлить на расстоянии 5 - 6 м одна от другой.

В первые дни образования льда его толщина не везде одинакова. Обычно лед толще на мели, в заливах и затонах озер и водохранилищ, в арьерах, в реках с тихим течением. Над ямами и омутами, в местах с быстрым течением и на фарватере рек лед всегда тоньше.

При передвижении по первому льду надо быть предельно осторожным. В одиночку, особенно на большие расстояния, по такому льду ходить нельзя. Желательно иметь с собой прочную и длинную веревку с небольшим грузом на конце, которую можно подальше забросить, если потребуется оказать помощь человеку, очутившемуся в воде. Веревку несет идущий сзади. По водоему идут друг за другом с интервалом 4 - 5 м. Тот, кто идет впереди, все время проверяет лед пешней, обходит все подозрительные места, минуя участки водоема с течениями и разливами воды на поверхности льда.

Особенно опасен первый лед с выпавшим на него снегом. Если вы вышли на тонкий лед и он начинает трескаться или оседать, немедленно становитесь, перехватите пешню или ледоруб посередине, отойдите назад скользящими шагами по ранее пройденному пути, а затем идите по другому направлению или вернитесь на берег. Не подходите близко к зарослям камышей, осоки, к затопленным кустам - около них лед бывает обычно тоньше.

Рыболов должен уметь определять прочность льда по внешним признакам. Прозрачный и темный лед более прочный. Белый, ноздреватый, перзшийся со снегом лед менее прочен, такие места следует обойти или предварительно проверить пешней.

Если вы сами все-таки по неосторожности провалитесь под лед, не теряйте присутствие духа. Не паникуйте. Помните, что в ледяной воде человек быстро теряет силы. Спасатели рекомендуют следующую схему поведения на тот случай, если вы все же провалились под лед. В первую очередь, помните, что в запасе у вас есть еще десять минут, пока не нарушится нормальное функционирование организма. В первую очередь, зовите на помощь. Ведь на водоеме наверняка есть другие рыболовы, которые смогут вам помочь. Повернитесь в ту сторону, куда вы пришли, раскиньте руки на лед прямо и раскачивайте тело вперед до тех пор, пока не окажетесь на поверхности. Выбравшись, не тавайте сразу на лед, так как он может оказаться очень тонким. Осторожно ползите в сторону берега. На берегу немедленно снимите с себя мокрую одежду, закутайтесь в одеяло, выпейте мелкими лотками горячий чай.

Если вы стали очевидцем, как человек провалился под лед, то вам необходимо приближаться к полынье ползком на животе, составленными в стороны руками и ногами, иначе рискуете провалиться сами под лед. Если имеется подручный материал - доски, жерди, стеницы, то нужно ими воспользоваться, передвигаясь к пострадавшему лежа на этих предметах. Пострадавшему с расстояния три-пять

метров от края пролома или проруби подайте веревку, шест, ремень, шарф, лестницу. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконной варежкой (шарфом) или руками, напоите пострадавшего горячим чаем.

Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу!





## Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

### Правила безопасности на тонком льду

#### Какой лед можно считать безопасным?

Для одиночного пешехода – зеленоватого оттенка, толщиной не менее 10-12 сантиметров.

Для устройства катка – не менее 10-12 сантиметров.

Массовая пешая переправа может быть организована при толщине льда не менее 15 сантиметров.

#### Лед может быть непрочным:

около стока вод (например, с фермы, фабрики, завода);

вблизи кустов, камыша, в местах, где водоросли вмерзли в лед;

под толстым слоем снега – там лед всегда тоньше;

там, где бьют ключи, где в реку впадает ручей, где быстрое течение;

около берега, где лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, воздух подо льдом.

Непрочен мутный лед, ноздреватый, мало прозрачный и беловатый.

Первые шаги по льду надо делать, не отрывая подошвы ото льда.

Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги. Прочность льда проверяют пешней или толстой палкой, ударяя ею (2-3 раза в одно и то же место) как можно дальше впереди себя.

Если лёд под вами провалился, постарайтесь сразу же как можно шире раскинуть руки.

Нужно тянуться к кромке льда, чтобы осторожно за неё схватиться и удержаться в таком положении.

Страх в этом деле лишний. Вы уже провалились, так что не дайте случится большему злу. Если вам поможет, то вспомните, что до вас под лёд проваливались тысячи людей и они сумели как-то выжить в такой ситуации.

Если вам некому помочь, старайтесь делать это сами. Не ждите помощи из неоткуда.

Взялись за лёд - отлично! А теперь старайтесь не обламывать кромку льда, но тем не менее продвигаться на лёд. Делать это нужно без резких движений. Наползите на лёд полной грудью. После этого, чтобы проверить прочность льда, начните поочередно вытаскивать ноги на его поверхность.

Как только вы сможете выбраться из пролома (взобраться на поверхность льда всем телом), сразу же откатитесь от дыры.

Уходить со льда лучше по тому пути, по которому вы пришли. Это будет уже поверенный участок льда.

Как бы холодно и зябко вам не было, не бегите по льду, старайтесь сдержаться. Когда минуете весь лёд, можно и рвануть, главное тогда уже не останавливаться, пока не доберётесь до тепла.

Если под лёд провалились не вы, а посторонний человек, действуйте также решительно.

Сперва крикните ему, что сейчас будете помогать. Приближаться к ледяному обрыву нужно только ползком, при этом широко раскинув руки.

Если имеется такая возможность, то обязательно подложите под себя что-нибудь, что позволит увеличить площадь опоры: фанеру, лыжи, доску.

Чтобы самому не провалиться, не подползайте к самому краю льда.

В идеале пострадавшему нужно бросить спасательную верёвочную лестницу длиной не менее 8 метров. Но вряд ли у вас запазухой окажется такая лестница, поэтому ищите любые длинные и растягивающиеся предметы: шарфы, ремни, кофты с рукавами, лыжи, просто палки. Бросать эти предметы в полынью нужно как минимум за 3-4 м.

Если спасателей несколько, то лучше взять друг друга за ноги, но к самому краю льда всё равно приближаться запрещено.

Чтобы визуально определить степень безопасности того или иного льда, нужно определить его оттенок.

Если лёд имеет зеленоватый оттенок и толщину не менее 7 сантиметров, то он считается способным выдержать одиноко передвигающегося человека.

Передвигаться по льду в группе можно при толщине льда от 15 см. Чтобы на льду смог удержаться каток, лёд должен быть порядка 10—12 сантиметров. Чтобы на льду можно было устроить массовое катание, его толщина должна равняться не менее 25 сантиметров.

Толщина льда измеряется очень просто: пробиваются лунки по сторонам переправы (через каждые 5 метров).

При измерении нужно учитывать двуслойную структуру льда: верхний мутный слой в расчёт не берётся, считают лишь нижний прозрачный слой льда.

Переправиться через замёрзший водоём всегда безопаснее на лыжах. Если они у вас имеются, обязательно оденьте их. Не лишним будет поискать след от проложенной лыжни. Если таковой нет, то лучше перестраховаться: идти в лыжах с отстёгнутыми креплениями, чтобы в случае чего избавиться от них. При этом палки нужно просто держать в руках, не одевая руки в петли. Если при вас имеется какой-либо рюкзак, то постарайтесь волочить его на 2—3 метра позади.

**Лучше всего не рисковать спускаться на лёд, если:**

рядом расположен сток вод;

около кустов и водной растительности лёд рыхлый;

на льду лежит толстый слой снега;

имеются ключи либо быстрое течение;

это место впадения в реку;

нет возможности выйти сразу на середину водоёма, миновав спуск на лёд у берега.