

## БЕЗОПАСНЫЙ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

*Материал подготовлен  
учреждением «Гродненское областное управление  
МЧС Республики Беларусь»*

### **Горки и тюбинги**

Новогодние праздники и зима — это время повышенного травматизма и виной всему не только гололед, использование пиротехники, злоупотребление алкогольной продукцией, но и вполне мирные забавы — катание с горок.

В последние годы все большую популярность приобретают надувные санки (тюбинги) вытесняя со склонов и горок деревянные и пластиковые санки.

Катание на тюбинге («ватрушке») — это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, является одним из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. Это добавляет ярких ощущений и адреналина катающимся. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.

Мягкие круглые санки кажутся абсолютно безобидными, и в погоне за ощущениями многие поднимаются выше, в результате тормозной путь увеличивается. Летящий на высокой скорости, без возможности затормозить взрослый человек подобен автомобилю, у которого отказали тормоза, он либо собьет кого-нибудь, либо врежется сам.

Чтобы сделать свой отдых приятным, а катание на ватрушках безопасным, необходимо придерживаться простых правил. Кататься следует только в строго отведенном для этого месте, перед спуском с горки проверять, что на пути нет людей.

Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться. Опасно садиться на тюбинг вдвоем, из него можно вылететь. Однако взрослые часто сажают с собой детей, что приводит к серьезным детским травмам.

Трасса для тюбинга должна быть специально подготовленной. - кататься на надувных санках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Также не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями. На трассе не должно быть ям, бугров, торчащих кустов, камней.

Тюбинг развивает большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

Кататься на «санках – ватрушках» следует сидя. Не пытайтесь кататься на ватрушке стоя или прыгая как на батуте. В процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

Во избежание травм, во время спуска нельзя тормозить ногами. По окончании спуска следует незамедлительно покинуть зону катания. Остановился или упал, быстро уйди с трассы — собьют! Во избежание столкновения со спускающимся тюбингом, осуществляйте подъем на горку на безопасном от спуска расстоянии.

Обязательно выбирайте горки, спуск с которых выходит на автомобильную дорогу или же водоем.

*\*\*\* 29 декабря спасателям поступило сообщение о провалившихся под лед детях на реке Западная Двина вблизи д. Козьянки Полоцкого района. По прибытии к месту вызова подразделений Полоцкого горрайотдела по ЧС было установлено, что в промоине реки Западная Двина на расстоянии около 15 м от берега утонуло двое детей. Как стало известно, два мальчика 2009 и 2011 годов рождения катались на тюбинге с берега реки и провалились в промоину. Течением их стало уносить вдоль нее, в конце они ушли под лед. Для поиска детей в настоящее время задействована аварийно-спасательная техника и более 30 человек личного состава МЧС и ОСВОД. Тела детей пока еще не найдены.*

### **Катание на коньках**

Для исключения несчастных случаев, кататься на коньках лучше всего на специально оборудованных для этих целей площадках. На открытых водоемах делать это очень опасно, поскольку безопасная толщина льда при этом должна составлять не менее 25 см.

Зимой для любителей коньков оборудуют наливные катки. Толщина льда наливного катка должна быть не менее 5-6 см, иметь гладкую поверхность без трещин и выбоин. Возникающие во время катания повреждения поверхности льда должны немедленно ограждаться подвижными знаками и устраняться.

Для начинающих кататься, а также для фигурного катания должны быть отведены отдельные, изолированные от площадок общего катания участки.

Размер ледяной поверхности для массового катания и обучения катанию на коньках не нормируется и определяется из расчета 15 кв. м на одного катающегося и 25 кв. м на одного обучающегося катанию.

Малолетних детей до 12 лет не рекомендуется отпускать на каток или горку одних без сопровождения взрослых во избежание несчастных случаев.

### **Правила безопасности на льду**

Ежегодно тонкий лед становится причиной различных происшествий. Чаще всего участниками оказываются дети, которые гуляют вблизи замерзших

водоемов без присмотра родителей, и рыбаки, выходящие на свой страх и риск на непрочный и коварный лед.

*В 2022 году на водоемах республики утонуло 4 человека, все взрослые (в 2021 году – 9 человек, из них 2 ребенка); спасено 18 человек, все взрослые (в 2021 году – 8 человек.). На территории Гродненской области в 2022 году утонувших нет (в 2021 году – 1 человек), спасено 11 человек – рыбаки (в 2021 году – 2 человека).*

Избежать неприятностей можно, если соблюдать правила и меры личной безопасности. Человеку достаточно провести 15 минут в холодной воде, чтобы получить переохлаждение организма несовместимое с жизнью. Безопасным считается лед зелёного или голубовато-зелёного цвета толщиной не менее 7 сантиметров. Грязный или буро-серый лед обычно уже подтаявший и непрочный.

Переходить водоем можно только при хорошей видимости в спасательном жилете или нагруднике. С собой следует взять спасательный линь (веревку длиной 15-20 метров с петлей на одном конце и грузом 400-500 г - на другом). Спускаться к водоёму лучше в местах, где нет промоин, вмерзших кустов осоки, травы. Идти нужно осторожно, не отрывая подошвы ото льда. Проверять лёд лучше не ударами ног, а пешней или колом.

Если всё же оказались в полынье, старайтесь не уходить под воду с головой. Передвигайтесь к тому краю, откуда идет течение. Бросьте в сторону берега линь. Постарайтесь налечь грудью на край льда и, закинув ногу, выбраться на лед. Даже если лед обламывается, не оставляйте попыток. Когда основная часть туловища окажется на льду, отползите или откатитесь подальше от полыньи. Медленно и осторожно ползите до безопасного места, возвращайтесь обратно по своим следам. Выбравшись на сушу, снимите и отожмите промокшую одежду. Двигайтесь и делайте силовые упражнения, разведите костер. Вызывайте скорую помощь.

При спасении человека, оказавшегося в ледяном плену, действуйте решительно, но осторожно, чтобы спасти не пришлось двоих. Подбадривайте спасаемого. При этом приближаться к нему следует лёжа ползком. Спасательный предмет (лестницу, доску, шест, веревку) подавайте с расстояния 3-4 метров. Если спасателей несколько, то лучше образовать цепочку, удерживая друг друга за ноги. До прибытия спасателей разведите костер и обогрейте пострадавшего, постарайтесь найти ему сухую одежду.

Особое внимание следует уделить обучению правилам безопасного поведения детей. Взрослые обязаны рассказать про безопасность на льду в зимний период. Нельзя отпускать ребят одних на замёрзшие водоёмы. Надо объяснить, что, передвигаясь по льду сомнительной толщины, необходимо идти гуськом. Нельзя наступать на лёд, если он покрыт снегом, так как можно наткнуться на проруби. Запрещайте ходить на водоёмы с наступлением перепадов температуры, прыгать на отделившуюся льдину. Если всё-таки лёд не удержал и треснул, и ребенок оказался в воде, то он должен знать, как

действовать в такой ситуации. Если он был не один, а с компанией друзей, то кто-то должен быстро отправиться за помощью.

Только при соблюдении этих несложных правил можно быть уверенными, что зимний отдых будет проходить благополучно.

*\*\*\* Сигнал бедствия поступил гродненским спасателям вечером 1 января, когда уже стемнело. При этом стоял сильный туман. Найти пострадавших удалось по свету фонарей, которыми они подсвечивали зону происшествия. Рыбаки находились посередине льдины, которая уже откололась. Произошли провалы, три человека находились в воде, их удалось достать по-быстрому. Остальных пришлось при помощи спасательных средств, верёвок, доставать, чтобы не проломить лёд и не повредить его, чтобы остальные рыбаки не попали в воду. Отрадно, что многие находились в спасательных жилетах, кстати, это предотвратило гибель.*

*\*\*\* Сразу десять человек в течение сорока минут провалились под лёд на Зельвенском водохранилище вечером 1 января. Сотрудники местной станции ОСВОД сумели спасти всех. Рыбаки, вероятнее всего, попали в промоину в темноте.*

*\*\*\* 8 января в 11-55 спасателям позвонил мужчина и сказал, что находится на льдине, которую уносит на середину водохранилища Велута, что в 3,5 км северо-западнее одноименного агрогородка в Лунинецком районе. По прибытии к месту вызова спасателей два человека находились на льдине, которую уносило ветром на середину водохранилища (ориентировочно 200 м от берега). При помощи спасательной доски мужчины были доставлены со льдины на берег. С противоположной стороны берега был обнаружен третий рыбак. Льдину, на который он находился, уносило ветром на середину водохранилища (ориентировочно 500-600 м от берега). Спасатели доставили мужчину на берег, в медицинской помощи он не нуждался.*

### **Мобильное приложение**

Хочу обратить внимание присутствующих на мобильное приложение для смартфонов и планшетов на базе Android и IOS «МЧС Беларуси: помощь рядом» включающее:

- информацию о неблагоприятных и опасных погодных явлениях (раздел «Карта неблагоприятных явлений»);

- краткие инструкции, что делать в экстренной ситуации (раздел «Что делать»);

- аудиоподсказки действий по оказанию первой помощи (раздел «Первая помощь»);

- тесты, позволяющие проверить знания о действиях в различных чрезвычайных ситуациях (раздел «Проверь себя») и другую полезную информацию;

- 3-D квартира о правилах безопасности для малышей.

На сегодняшний день приложение установили уже около 200 тыс. человек. Оно разработано для детей, молодежи и взрослых и востребовано не только в Беларуси, но и за рубежом.

Ещё можно присоединиться к группе МЧС в вайбере. Широко используем различные формы взаимодействия с гражданами, в том числе и социальные сети - «Вконтакте» создана официальная группа «МЧС Гродно». Присоединяйтесь.