

В зимний период во время понижения температуры окружающей среды до отрицательных значений, на водных объектах начинает образовываться ледяной покров. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

### **Следует знать, что:**

1. Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой воде.
2. В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша.
3. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней подряд, то прочность льда снижается на 25 %.
4. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком – лед ненадежен.
5. Категорически запрещается проверять на прочность лед ударами ноги.
6. При вынужденном переходе водоема по льду следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью пешни. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.
7. Не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду.
8. Исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночное время суток.
9. Не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, края льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дождаться надежного замерзания водоема.
10. **Убедительная просьба родителям:** не допускайте детей на лед водоемов (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

### **Необходимо выполнять следующие действия при проваливании под лед (самопомощь):**

- Позвать на помощь.
- Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание.
- Раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытаться осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.

- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползти к берегу (при этом, необходимо ползти в ту сторону, откуда Вы пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность).
- Добравшись до плавсредства (берега), надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

#### **Человек провалился под лед, Вы стали очевидцем:**

- немедленно крикните ему, что идете на помощь;
- приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;
- подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них;
- к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде;
- ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;
- бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
- если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому;
- действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз;
- подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

#### **Первая помощь пострадавшему:**

1. Снимите и отожмите всю его одежду, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника);
2. При общем охлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение;
3. При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания, растереть пострадавшего, чтобы согреть его.
4. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**Не подвергайте свою жизнь и близких Вам людей опасности!  
Соблюдайте меры безопасности!**