

## Основные правила поведения на льду



1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую

площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.

9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах -алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

#### **Если вы провалились под лед:**

- Широко раскинуть руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;

- Если возможно, перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет вас под лед;
- Стараться, не обламывая кромку, без резких движений выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив;
- Выбраться из полыньи, перекатываясь, а затем ползти в ту сторону, откуда шли.

При спасении человека, провалившегося под лед:

- немедленно крикнуть ему, что идете на помощь;
- приблизиться к полынье ползком, широко раскинув руки;
- подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти 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, лечь на лед и двигаться друг за другом к пролому;
- действовать решительно и быстро (пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз);
- подать пострадавшему подручное средство, вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны.

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде:**

- при попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить его животом на колени так, чтобы голова свисала к земле и, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких;

- приступить, к выполнению искусственного дыхания;
- с пострадавшего необходимо снять и отжать всю одежду, потом надеть (если нет сухой) и укутать полиэтиленом (возникает эффект парника);
- при общем охлаждении пострадавшего как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение. Снять мокрую одежду, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем. В дальнейшем направить в медицинское учреждение.

Если Вы стали очевидцем несчастного случая на водном объекте или сами попали в аналогичную ситуацию, и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в Единую службу спасения телефон - 112.