

## Основные правила безопасного поведения на льду водоемов

### **Меры безопасности на льду водоемов**

Лед на водоемах – это зона повышенного риска. Ежегодно погибает огромное количество людей именно из-за несоблюдения правил техники безопасности при нахождении на льду водоемов. Среди пострадавших: рыбаки, увлекшиеся подледной рыбалкой, дети, которые решили поиграть на льду или покататься по нему на коньках, те, кто решил срезать путь и пройти по льду.

### **Основные правила безопасного поведения на льду водоемов:**

Выходить на лёд нужно в светлое время суток;

Ступать по нему следует осторожно, обходя все подозрительные места;

При движении по льду группой нужно соблюдать дистанцию между идущими 5-6 метров, не спешить и не скапливаться в одном месте;

В случае потрескивания льда следует вернуться назад тем же путём, делая скользящие движения ногами, не отрывая их от поверхности льда;

Бежать по льду категорически **запрещается**.

### **Запрещается:**

выходить на ледяную поверхность водоема, если она рыхлая, а кое-где проступает вода;

выходить на лед, если вы один, и в пределах видимости нет никого, кто смог бы прийти вам на помощь;

проверять толщину ударами ног и клюшками, прыгать и бегать по льду.;

идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной накрепко затянутый рюкзак;

собираться группой на небольшом участке льда;

переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.

Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед водоемов (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра. При совместном нахождении на льду водоемов будьте внимательны и наблюдайте за своими детьми!

### **Что делать, если вы все-таки провалились под лед?**

Единственное, чего не стоит делать точно, так это паниковать. Как только вы запаникуете, ваши шансы на удачное спасение стремительно уменьшаются. Если вы чувствуете, что лед под вами становится тоньше и начинает трескаться, необходимо медленно и аккуратно вернуться туда, где лед был толще. В этом случае нельзя начинать быстро бежать по льду. Такое поведение может лишь спровоцировать быстрый раскол поверхности.

Первое, что надо сделать – это позвать на помощь. В ледяной воде достаточно провести несколько минут, чтобы организм был охлажден до того состояния, из которого уже невозможно восстановление всех жизненно

важных функций организма. Однако, в данной ситуации особенно важно, чтобы тот человек, который приходит на помощь, знал, как это правильно сделать.

Не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.

Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

### **Как можно спасти провалившегося под лед?**

Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Затем, ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигайтесь по направлению к полынье (так оказывается меньшее давление на единицу площади ледяной поверхности, а значит меньше вероятность дальнейшего разлома льда).

Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны в ту сторону, откуда пришли, вызовите скорую.

Необходимо действовать быстро, но без паники и суеты.

### **Первая помощь на месте:**

Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, дайте сухую или заверните в одеяло. Затем энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

Нельзя погружать человека в горячую ванну, так как резкий перепад температур может выдержать даже не всякое здоровое сердце. Если есть возможность погрузить человека в теплую воду, то лучше всего, если вода будет примерно температуры тела, около тридцати семи градусов. По мере отогревания пострадавшего возможен небольшой подогрев воды.

Даже если пострадавший уверяет, что чувствует себя нормально, без врачей скорой помощи не обойтись. Дело в том, что после шокового состояния и всего пережитого человек может просто не чувствовать каких-либо изменений, которые могли произойти с его организмом. Часто люди, провалившись под лед, погибают даже после того, как их уже спасли именно из-за переохлаждения и отказа жизненно важных органов.