

# Не выходите на неокрепший лёд

Лёд на водоемах – это зона повышенного риска. Ежегодно в нашей стране погибает огромное количество людей именно из-за несоблюдения правил безопасности при нахождении на льду водоема.

## МЧС России напоминает правила поведения на тонком льду:

- минимальная толщина льда должна составлять 5-7 см, причем лёд должен быть чистым и прозрачным, если же он имеет молочный или мутный цвет, то лучше отказаться от выхода на лёд в таких местах;

- не стоит выходить на первый лёд в одиночку, желательно это делать вдвоем или втроем, причем передвигаться по льду следует на расстоянии 3-5 метров друг от друга;

- следует помнить, что толщина льда на водоеме разная, особенно он тонок возле затопленных деревьев, остатков растительности и подмываемых берегах, поэтому не следует подходить к предметам природного и не природного происхождения, вмерзшим в лёд;

- все вещи, которые вы с собой взяли, необходимо переносить так, чтобы вы с легкостью могли от них избавиться, если провалитесь под лед;

- отправляясь на рыбалку необходимо иметь прочную веревку длиной 25 метров (которая должна находиться в легкодоступном месте) и желательно взять с собой дополнительный комплект нательного белья.

## Если Вы провалились в полынью

- не паникуйте, дышите как можно глубже и медленнее;

- делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда;

- не пытайтесь сразу выбраться на лед, вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести вашего тела;

- продвигайтесь в сторону ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками, как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение;

- выбравшись на лёд, распластайтесь на нем и ползите вперед, не пытайтесь подняться на ноги;

- ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега;

- выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть, бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

## Если человек провалился под лёд

- чтобы вытащить человека, провалившегося под лёд, не приближайтесь к краю проруби;

- лежа на животе (так оказывается меньшее давление на единицу площади ледяной поверхности, а значит меньше вероятность дальнейшего разлома льда) необходимо протянуть палку или одежду пострадавшему, чтобы он схватился за нее;

- вытянув пострадавшего из проруби, отнесите его в безопасное место и вызовите скорую помощь;

- окажите первую помощь, снимите с пострадавшего мокрую одежду, заверните в одеяло, напоите пострадавшего горячим питьем.

- нельзя погружать человека в горячую ванную, такой резкий перепад температур может выдержать даже не всякое здоровое сердце, лучше всего, если вода будет примерно температуры тела, около тридцати семи градусов.



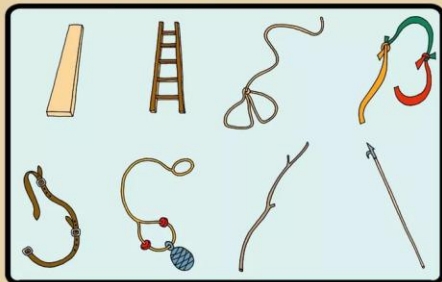
## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ



**НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ ! НЕ КРИЧИТЕ , НЕ ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ , БЕРЕГИТЕ СИЛЫ ! НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ РУКАМИ. ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ ЕЩЕ.**



**ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО, НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО. ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО. ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С РАССТОЯНИЯ 3-4 МЕТРА.**



### СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

ДОСКА  
ЛЕСТНИЦА  
ВЕРЕВКА С ПЕТЛЯМИ НА КОНЦАХ  
СВЯЗАННЫЕ ШАРФЫ

СВЯЗАННЫЕ РЕМНИ  
КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА  
БОЛЬШАЯ ВЕТКА  
БАГОР



**ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ. РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».**



**ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРУБИ СНИМИТЕ, ТЩАТЕЛЬНО ОТОЖМИТЕ И СНОВА НАДЕНЬТЕ ОДЕЖДУ. БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ ПУНКТУ. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ».**



**НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ. ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ - ПОБЛЕДНЕНИЕ КОЖИ И ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ПОБЛЕДНЕВШЕМ УЧАСТКЕ. СОВЕТ - ПЛАВНО РАСТИРАЯ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТОК РУКОЙ ИДИТЕ ДОМОЙ. СНЕГОМ НЕ РАСТИРАТЬ ! ПРИЗНАКИ ЗАМЕРЗАНИЯ - ОЗНОБ, ВЯЛОСТЬ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ТЯГА КО СНУ. СОВЕТ - ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГОМ С НИМИ ДОМОЙ.**

© Авторы:  
Филоненко Е. Н.  
Макаров В. В.  
Максименков Г. И.