

## **ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ НА ВОДЕ В ПЕРИОД ЛЕДОСТАВА**



Ледостав - то время, когда пруды, реки, озера покрываются льдом. Льдом, таким притягательным для детей и взрослых: можно сократить путь, поиграть на льду и, конечно, успешно порыбачить. Но кроме радости, новизны ощущений период ледостава несёт с собой и опасность. Причем, чаще всего чрезвычайные ситуации происходят с рыбаками. Самые опасные месяцы – октябрь-ноябрь и март-апрель, то есть первый и последний лед, когда он наиболее тонок и коварен.

### **Необходимо строго соблюдать меры безопасности на льду, особенно в период ледостава:**



- 1) Помните, что безопасный переход по льду возможен при его толщине не менее 7 см, причем люди должны идти на расстоянии 5 -6 м. друг от друга. Такую же дистанцию надо соблюдать при встречном движении. Если же собралась группа из 4-5 человек, то передвигаться можно по льду, толщина которого не меньше 15 см.
- 2) Безопаснее всего переправляться через водоем по прозрачному льду, когда он имеет зеленоватый или синеватый оттенок. Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега, а также места, где лёд имеет матовый, белый или желтоватый цвет.
- 3) Особую осторожность нужно проявлять в тех местах, где быстрое течение, под мостами, в местах, где вмерзли кусты, трава и какие-нибудь посторонние предметы, т.к. возрастает опасность провалиться. Необходимо обходить участки водоемов, куда стекают теплая вода или жидкие отходы, где выходят грунтовые воды и имеются промоины.
- 4) Перед началом движения и в процессе движения по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом, лыжной палкой и др.), ни в коем случае не ударами ног по льду.
- 5) При переходе по льду на лыжах, необходимо пользоваться проложенной лыжней. Обязательно снимите лямки лыжных палок с запястий рук. Расстояние между лыжниками должно быть 5 -6 метров.

### **Что делать, если Вы провалились под лёд:**



- не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание;
  - раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;
  - осторожно налечь, стараясь не обламывать кромку, выбирайтесь на лёд, заполняя грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко расставив их;
  - принаравливайте своё тело к наиболее широкой площади опоры;
  - выбравшись из полыньи, перекатываясь, медленно ползите к берегу;
- ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

### **Если нужна Ваша помощь:**

- немедленно крикните, что идёте на помощь;
- вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
- следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье. Можно подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;
- если Вы не один, то взяв друг друга за ноги, ложитесь на лёд цепочкой и двигайтесь к пролому;
- действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намочшая одежда тянет его вниз;
- остановитесь от находящегося в воде человека в 3-4 метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест;

- осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;
- ползите в ту сторону - откуда пришли.

#### **Оказание первой медицинской помощи пострадавшему:**

- при попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему очистите полость рта, уложив животом на бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалите воду из желудка и лёгких, приступите к выполнению искусственного дыхания;
- с пострадавшего снимите и отожмите всю одежду, потом снова оденьте (если нет сухой) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника);
- доставьте пострадавшего в теплое место, снимите с него мокрую одежду, 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.

**При чрезвычайных ситуациях звоните  
с мобильного телефона 112**