

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ!**

### **Это нужно знать**

- Безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в солёной.
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лёд непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трёх дней, то прочность льда снижается на 25%.
- Прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета - прочный; белого - прочность его в 2 раза меньше; серый, матово-белый или с желтоватым оттенком - лёд ненадёжен.

### **При переходе по льду необходимо:**

- При переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными переправами или проложенными тропами. При их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки, пешни. Если пешня проваливается, или в месте удара появляется вода, или лёд трескается, нужно немедленно возвращаться к берегу по своим же следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.
- Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение; родники; выступают на поверхность кусты, трава; впадают в водоём ручьи и вливаются сточные воды.
- При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 метров друг от друга и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди.
- Нельзя кататься и собираться группами на тонком льду, особенно если он загроможден снегом.
- Опасно прыгать или сбегать на лёд, когда неизвестна его крепость.
- Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами.

### **Если случилась беда**

#### **Что делать, если Вы провалились в холодную воду:**

- 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.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд.
- Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

## Если нужна Ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или верёвкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему верёвку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытащите пострадавшего на лёд и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли.

## Помните!

**Холод** - снижает физическую активность и работоспособность, оказывает тормозящее воздействие на психику человека, замедляется мышечная деятельность. Холод оказывает серьёзное воздействие на мозг человека. При резком воздействии возможен холодовой шок, остановка сердца. Понижение температуры тела на два градуса при общем переохлаждении вызывает серьёзные нарушения жизнедеятельности организма, на пять градусов - приводит к гибели.