

## **Памятка населению о правилах поведения на льду**

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 10 см;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

Прочность льда можно определить визуально: самым прочным считается лед голубого цвета; прочность белого льда в 2 раза меньше; лед серый и матово-белый или с желтоватым оттенком ненадежен.

Особую осторожность нужно проявлять, когда лед покрывается толстым слоем снега, перекрывающим доступ холода ко льду.

Пользоваться площадками для катания на коньках, устраиваемыми на водоемах, разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании не менее 25 см.

### **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. Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается.
3. Безопаснее всего выходить на берег и спускаться в местах, где лед виден и не покрыт снегом.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне, или пользоваться ледовыми переправами. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. Замерзший водоем лучше перейти на лыжах, при этом крепления лыж должны быть расстегнуты, чтобы при необходимости их можно было сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.
6. Если есть рюкзак или ранец, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.
7. Не выходите на лед в одиночку. Ходить лучше компанией по 2-3 человека. Не ходите и не катайтесь на льду в незнакомых местах.
8. Если вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5-6 метров, также необходимо быть готовым оказать помощь товарищу.
9. При перевозке небольших грузов их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.
10. Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.
11. Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.
12. Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.
13. Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.
14. 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.
15. Выходя на лед, необходимо надеть легкую и теплую одежду, не стесняющую движений, обувь, без особых усилий снимающуюся с ног, и два полиэтиленовых пакета, а также следующее снаряжение: 2-3-метровый шест; веревка (не менее 15-25 метров); «спасалки» — это устройства, похожие на толстое шило и висащие на груди. Воткнув их в лед, можно подтянуться и выбраться из воды.

### **Если вы провалились под лед**

Каждая секунда пребывания в воде работает против вас — пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.

Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала.

Выбирайтесь по возможности в ту сторону, откуда пришли.

Если трещина во льду большая, попробуйте выплыть спиной.

Если вам самостоятельно удалось выбраться в безопасное место, нельзя допустить переохлаждения тела. С этой целью поочередно (начиная с головы) снимайте верхнюю одежду, отжимайте ее и надевайте заново. Здесь пригодятся полиэтиленовые пакеты, которые надевают на босые ноги, руки и голову. Переодеваться нужно быстро, чтобы не замерзнуть. Из-под снега на берегу всегда торчат стебли сухой травы, можно набрать пучок и положить в валенки как стельки. Далее необходимо быстрым шагом, а лучше легким бегом направиться к дороге или населенному пункту.

### **Если вы стали очевидцем, как человек провалился под лед**

Немедленно крикните ему, что идете на помощь.

Немедленно сообщите о произошедшем в службу спасения.

Оказывающий помощь должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу.

Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры, и ползите на них.

Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи.

Когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи, то два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему связанные ремни или одежду.

К самому краю полыньи подползть нельзя, иначе и сами окажетесь в воде. Оказывающий помощь приближается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем отползает назад, и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед.

Когда есть промоины или битый лед, необходимо использовать спасательные шлюпки, для продвижения ее вперед используются кошки и багры.

Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намочшая одежда тянет его вниз.

Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

### **Первая помощь пострадавшему**

Снимите и отожмите всю одежду пострадавшего, потом снова наденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).

Затем его необходимо как можно быстрее отправить в машину или доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.

Если это сделать невозможно, то разведите костер и окажите максимальную помощь, поделитесь своей сухой одеждой.

Чтобы восстановить кровообращение, тело пострадавшего нужно растереть фланелью или руками, смачивая их водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.

Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания — слабость, сонливость, ему нужно принять теплую ванну (37-38 градусов).

При попадании жидкости в дыхательные пути пострадавшему необходимо очистить полость рта: уложите его животом на бедро так, чтобы голова свисала к земле, и, энергично нажимая на грудь и спину, удалите воду из желудка и легких, приступите к выполнению искусственного дыхания.

Пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.

## **Время безопасного пребывания человека в воде**

При температуре воды 5-15°C — от 3,5 до 4,5 часа.

Температура воды 2-3°C оказывается смертельной для человека через 10- 15 минут. При температуре воды минус 2°C смерть может наступить через 5-8 минут.

### **Уважаемые дети и взрослые!**

Во избежание трагических случаев предупреждаем:

1. Коллективные выезды на лед для отдыха и рыбалки необходимо согласовывать с подразделениями водно-спасательной службы.
2. Руководителям организаций необходимо назначить своим приказом ответственных за обеспечение порядка в пути следования и на водоемах
3. Ответственные лица должны пройти инструктаж в подразделениях водно-спасательной службы.
4. Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду, помните: безопасным лед считается при толщине не менее 12 см.

Запрещается ходить по льду под мостами, рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек.

Родители, не оставляйте детей без присмотра!

Будьте внимательны к окружающим!

Если вы стали свидетелем происшествия, немедленно сообщите об этом по телефону службы спасения 112 (звонок бесплатный) или 01.

По возможности окажите пострадавшему первую помощь и ждите прибытия спасателей.

Будьте внимательны к себе, своему здоровью, ведь сэкономленные 5 минут не смогут заменить вам всю жизнь!