

Помогите!

## Правила поведения на льду

С наступлением холодов, когда начинают замерзать реки, озёра, пруды, на скользкую поверхность льда устремляются дети и молодёжь. Приятно ведь, едва касаясь ледяной глади, промчатся на коньках или с крутого берега на санках скатиться на лёд, да так, чтобы дух захватило! Где уж тут думать об опасности! Особенно неосторожны бывают дети.

Очень опасен осенний, ноздреватый лёд, который представляет собой замёрзший во время метели снег. На участки такого льда ступать нельзя ни в коем случае.

### 1. Правила безопасности при движении по льду

**1.1** Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

**1.2.** При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

**1.3** 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.

**1.4.** Если поверхность льда не покрыта снегом, можно увидеть, как под ногами образуются мелкие, расходящиеся во все стороны радиальные трещины. Одновременно слышно негромкое похрустывание, напоминающее треск разошедшегося дерева. По такому льду можно идти лишь в самом крайнем случае если к радиальным трещинам добавляются ещё и кольцевые, значит, прочность его на пределе, и он может проломиться в любой момент.

**Внимание! Если за вами затрещал лёд и появились трещины, не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лёд и перекатывайтесь в безопасное место!**

**1.5.** Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, выпадают в водоём ручьи и вливаются тёплые сточные воды промышленных предприятий, ведётся заготовка льда и т.п.

Безопасным для перехода пешехода является лёд с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 сантиметров.

**1.6.** При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

**1.7.** При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

**1.8.** Пользоваться площадками для катания на коньках на водоёмах разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 сантиметров.

**1.9.** При переходе водоёма по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжнёй, а при её отсутствии прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо.

**1.10** Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его характером.

**1.11** По цвету (оттенку) льда можно определить его прочность

Наиболее прочен прозрачный лёд с синеватым или зеленоватым оттенком, без воздушных пузырьков, образовавшийся в морозную, безветренную и без осадков погоду.

Молочный, белого или матового цвета, лёд вдвое слабее прозрачного. Он образуется в результате смерзания снежинок во время обильного снегопада. Такой лёд может проломиться без предостерегающего потрескивания.

## **2. Если вы провалились под лёд**

**2.1.** При проламывании льда необходимо быстро освободиться от сумок, лечь на живот, широко раскинув руки, и попытаться выползти из опасной зоны. Двигаться нужно только в ту сторону, откуда вы пришли!

**2.2.** Если человек оказался в воде, он должен избавиться от всех тяжёлых вещей и, удерживаясь на поверхности, попытаться выползти на крепкий лёд. Проще всего это сделать, втыкая в лёд перочинный нож, острый ключ и пр. В идеале во время перехода через зимний водоём необходимо иметь под руками какой-нибудь острый предмет.

**2.3.** Из узкой полыньи надо «выкручиваться», перекатываясь с живота на спину и одновременно выползая на лёд. В большой полынье взбираться на лёд надо в том месте, где произошло падение. В реках с сильным течением надо стараться избегать навальный стороны (откуда уходит вода), чтобы не оказаться втянутым под лёд. Как бы ни было сложно выбраться из полыньи против течения, делать это следует там или сбоку. Если лёд слабый, его надо подламывать до тех пор, пока не встретится твёрдый участок.

**2.4.** Самое главное, когда вы провалились под лёд, - сохранять спокойствие и хладнокровие. Даже плохо плавающий человек некоторое (иногда довольно продолжительное) время может удерживаться на поверхности за счёт воздушной подушки, образовавшейся под одеждой. И лишь по мере намокания одежды человек теряет дополнительную плавучесть. Этого времени обычно хватает, чтобы выбраться из полыньи.

**2.5.** При этом следует помнить, что наиболее продуктивны первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намокла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие.

**2.6.** Наползайте на лёд с широко расставленными руками. Делайте попытки ещё и ещё.

## **3. Оказание помощи провалившемуся под лёд**

**3.1.** Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайнем случае, двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи всё не только бесполезно, но и опасно.

**3.2.** При спасении действуйте быстро, решительно, но предельно осторожно. Громко подбадривайте спасаемого. Подавайте спасательный предмет с расстояния 3-4 метра.

**3.3.** Оказывающий помощь человек должен лечь на живот, подползти к пролому во льду и подать пострадавшему конец верёвки, длинную палку, ремень, связанные шарфы, куртки и т.п. При отсутствии всяких средств спасения допустимо нескольким людям лечь на лёд цепочкой, удерживая друг друга за ноги, и так, ползком, подвинувшись к полынье, помочь пострадавшему. Во всех случаях при приближении к краю полыньи надо стараться перекрывать как можно большую площадь льда, расставляя в стороны руки и ноги и ни в коем случае не создавать точечной нагрузки, упираясь в него локтями или коленями.

**3.4.** Когда спасающий действует в одиночку (без спасательных средств), то приближаться к провалившемуся под лёд человеку целесообразней ползком ногами вперёд, втыкая в поверхность льда острые предметы. Если тянуть к потерпевшему руки, то он может стащить за них не имеющего опоры спасателя в воду. После того как пострадавший ухватится за ногу или за поданную ему верёвку, надо, опираясь на импровизированные ледорубы, отползти от полыньи. Если есть длинная верёвка, лучше заранее подвязать её к стоящему на берегу дереву и, обеспечившись, таким образом, гарантированной опорой, ползти к полынье.

**3.5.** Помощь человеку, попавшему в воду, надо оказывать очень быстро, так как даже 10 - 15-минутное пребывание в ледяной воде может быть опасно для жизни.

**3.6.** Человека, вытасченного из воды, надо немедленно переодеть в сухую одежду и обувь, дать что-нибудь сладкое и заставить активно двигаться до тех пор, пока он окончательно не согреется. Дайте пострадавшему часть своей одежды. Разведите костер и обогрейте его. Вызовите спасателей или «Скорую помощь»