



300 ЛЕТ  
KUZBASS

## ПАМЯТКА

### правила поведения и меры безопасности на льду



БЕЗОПАСНАЯ  
ТОЛЩИНА ЛЬДА

### Время безопасного пребывания человека в воде

Температура воды	Безопасное пребывание
24 С°	7-9 час.
5-15 С°	от 3,5 до 4,5 час.
2-3 С°	от 10 до 15 мин.
- 2 С°	от 5 до 8 мин.

**При чрезвычайных ситуациях звонить по единому телефону вызова экстренных оперативных служб - 112**

## ОПАСНЫЕ МЕСТА У ВОДОЕМОВ:

- там, где растет камыш, осока, тростник и другие водные растения;
- у болотистых берегов;
- под мостами;
- на течении, особенно быстром;
- на глубоких местах с темным льдом;
- в узких протоках у выхода подводных ключей;
- над тенистым и торфяным дном;
- вблизи сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий;
- в местах скопления снега;
- возле впадения в водоемы ручьев;
- промоины, трещины, проруби на льду;
- у берегов.

### Что делать, если вы попали 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 лед;
- ✓ если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу;
- ✓ ползите в ту сторону, откуда пришли – лед 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 веревку край одежды, подайте палку или шест;
- ✓ осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайте из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли;
- ✓ доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело смоченной в спирте или водке суконной тканью или руками, напоите горячим чаем.

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Переходить через водоем в необорудованных местах;
- Выходить на лед в состоянии алкогольного опьянения;
- Прыгать и бегать по замерзшему водоему;
- Проверять прочность льда самостоятельно ударом ноги;
- Собираться большим количеством в одной точке;
- Выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).