

Памятка

Это нужно знать:

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 15 сантиметров.
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед 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 3 дней, то прочность льда снижается на 25%.
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

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 лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следуйте ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося человека в воде в нескольких 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.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: 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.

Несчастья можно избежать, если помнить, что:

- лед тоньше в устьях рек, где бьют родники, в местах сброса промышленных вод, где быстрое течение;
- следует опасаться мест, где лед запорошен снегом, под ним лед нарастает значительно медленнее;
- во время оттепели внимательно следите за оттенками: если вы видите на льду темное пятно, в этом месте лед тонкий;
- если на поверхности водоема вы увидите чистое, не запорошенное снегом место, знайте - здесь может быть полынья;
- непрозрачный (матовый), желтоватый, рыхлый, с пузырьками воздуха и растительностью лед также является небезопасным;

- толщина льда должна быть не менее 10-12 см, чтобы по нему можно было ходить, не опасаясь;
- идя по льду, нужно проверять прочность льда, постукивая по нему длинной палкой, но ни в коем случае не ногой;
- если вы собираетесь перейти через реку на лыжах, то крепления на них надо отстегнуть, петли палок на кисти рук не накидывать. Сумку или рюкзак повесить на одно плечо, в случае опасности все это необходимо быстро сбросить с себя;
- нельзя скатываться на лед с обрывистых берегов. Даже заметив впереди пролом во льду или полынью, вы не всегда сможете отвернуть в сторону;
- если по льду через водоем вас идет несколько человек, то идите на расстоянии не менее пяти метров друг от друга.

Если же вы все-таки попали в беду, не паникуйте, действуйте решительно:

- постарайтесь освободиться от лишних тяжелых предметов и тяжелой верхней одежды, зовите на помощь, пытайтесь выбраться на прочный лед;
- не барахтайтесь в проломе, не наваливайтесь на кромку льда - это приведет к расширению места провала;
- надо вытянуть тело на лёд подальше от пролома, опереться локтями, привести тело в горизонтальное положение, чтобы ноги находились у поверхности воды, вынести на лед ближайшую к кромке ногу, затем другую, поворачиваясь на спину выбраться из пролома;
- уже оказавшись на прочном льду, нужно отползти от пролома подальше, двигаясь в ту сторону, откуда пришли;
- несмотря на то, что сырость и обжигающий холод толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега;
- если на ваших глазах человек провалился под лёд, поспешите крикнуть ему, что идёте на помощь. Так вы избежите ненужной паники;
- приближаться к пострадавшему нужно только ползком, широко раскинув руки. Хорошо если вы подложите под себя лыжи, доску, фанеру;
- за 3-4 метра до пролома бросьте пострадавшему веревку, шарф и ремень или вещи (брюки, свитер, рубашку), подайте доску, шест и т.п.

Вытащив пострадавшего на берег, постарайтесь:

- как можно быстрее снять с него мокрую одежду;
- растереть его тело руками или шерстяной (суконной) тканью;
- по возможности переодеть его в сухую одежду (поделиться своей);
- дать горячее питье;
- доставить в теплое помещение или обогреть около разведенного костра.

Если вы извлекли пострадавшего из воды, а у него отсутствует дыхание, сразу же позвоните в «скорую помощь».

Не забывайте, что безопасность жизни в первую очередь зависит от вас самих и от соблюдения каждым необходимых мер предосторожности.

При чрезвычайных ситуациях звонить - 112