

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ**

Нельзя выходить на ледовое покрытие в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, это означает, что лед тонкий и ходить по нему нельзя. Немедленно отойдите 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.

Если нужно перейти реку, пользуйтесь ледовыми переправами.

При вынужденном переходе замерзшего водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Если их нет, перед тем как спуститься на лед, внимательно осмотритесь и наметьте предстоящий маршрут.

Если вы переходите замерзшую реку (озеро) на лыжах, обратите внимание на следующие моменты: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить; если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо – это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

На замерзший водоем необходимо брать с собой прочную веревку длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить веревку к провалившемуся в воду, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ**

Не поддавайтесь панике.

Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела она будет обламываться.

Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой под воду.

Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.

Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

Зовите на помощь.

Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий.

Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.

Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.

Добравшись до плавсредства или берега, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

### **ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ:**

Немедленно крикните ему, что идете на помощь.

Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой.

Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде.

Остановитесь от находящегося в воде человека в трех-четыре метра, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

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

Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед там уже проверен.

Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите и отожмите всю его одежду, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).

При общем охлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение.

*Пожарная часть (профилактическая)  
СПБ ГКУ «ПСО Петродворцового района»*