

## Правила поведения на льду

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непрочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако, каждый год люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

### **Это нужно знать:**

- безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см в пресной и 15 см в соленой воде;
- прочность льда ослаблена в устьях и притоках рек, местах быстрого течения, бьющих ключей, стоковых вод, районах произрастания водной растительности, деревьев, кустов и камыша;
- если температура воздуха держится выше 0\*С более трех дней, то прочность льда уменьшается на 25%;
- прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, прочность белого в два раза меньше, серый, матово белый или с желтоватым оттенком лед – ненадежен.

### **Что делать, если вы провалились в воду:**

- не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание; раскиньте руки в стороны, и попытайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;
- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем вторую ноги на лед;
- если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу;
- ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность.

### **Если нужна Ваша помощь:**

- вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом, или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
- ползком, широко расставляя при этом руки и ноги, толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигайтесь по направлению к полынье;
- остановитесь от находящегося в воде человека на расстоянии нескольких метров, 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 одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь, в подобных случаях это может вызвать летальный исход

# ОПАСНОСТИ ТОНКОГО ЛЬДА



## РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ТЕМ, КТО РЕШИЛСЯ ВЫЙТИ НА ЛЕД



## ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ



**Внимание! На водоемах идет интенсивное таяние льда, он становится рыхлым и теряет прочность.**

**Не допускайте в этот период выхода на лед детей!**



# ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ



В морозную погоду на улице следует выходить в свободной многослойной одежде. Например, надевать пальто и под него два свитера либо куртку, две пары носков - воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды

Обувь всегда должна быть свободной и сухой



Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше



Не следует надевать украшения из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу



В морозную погоду стоит отказаться от курения - табак способствует уменьшению кровообращения в области нижних и верхних конечностей



Откажитесь от косметики. Нельзя использовать крема для смазывания лица перед выходом на улицу, особенно увлажняющие. Такие косметические средства только усиливают риск обморожения



Гулять на морозе нельзя на голодный желудок, так как вполне возможно, что вашему организму понадобится достаточно большое количество энергии, дабы побороть холод



Не употребляйте спиртные напитки - чрезмерное их употребление провоцирует потерю большого количества тепла, а также приводит к переохлаждению



Как только почувствуете, что ваши руки либо ноги начали мерзнуть, тут же начните их разминать, зайдите в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд - для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест



Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться



# БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Выходите пораньше, чтобы перемещаться, не торопясь.



Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.



В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.



По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.



Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.



Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.



Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору.



Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую помощь.

Источник: Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь.

© Инфографика

