

## **Памятка**

### **по правилам безопасного поведения на водоемах в период ледостава**

Дети и взрослые, чтобы сократить путь, зачастую смело шагают по тонкому льду водоема, дети в отсутствие взрослых выходят и играют на льду, совершенно не задумываясь о последствиях. Ежегодно на замерзших водоемах происходят несчастные случаи, многие из которых заканчиваются гибелью людей. Чтобы этого не произошло с вами, необходимо помнить **следующие правила:**

1. Опасно выходить на лед, толщина которого меньше 7 см. Надежный лед обычно имеет зеленоватый или синеватый оттенок. Если лед рыхлый, темный или, наоборот, матово-белый (после оттепели, изморози или дождя), при наступании из него сочится вода, то надо немедленно возвращаться на берег.
2. Особую осторожность следует проявлять под мостами, в местах
  - с быстрым течением и на родниках;
  - где прорастает камыш, трава;
  - куда вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий.

Чрезвычайно опасным и ненадежным является лед под снегом и сугробами. Особую опасность представляют собой полыньи, проруби, трещины, лунки, которые покрыты тонким слоем льда (такие места обычно темнее остальных).

3. При массовом катании на льду водоема на коньках толщина льда должна быть не менее 25 см.
4. Исключите случаи пребывания на льду ночью, в плохую погоду: туман, снегопад, дождь.
5. При передвижении на лыжах заранее расстегните крепления и снимите с рук петли лыжных палок.
6. Выходить на берег и спускаться к воде безопаснее всего в местах, не покрытых снегом. Идти лучше по уже протоптаным дорожкам, поодиночке, сохраняя интервал не менее 5 метров.
7. Довольно редко лед проламывается мгновенно. Обычно этому предшествует его проседание и характерное потрескивание. В таком случае следует немедленно вернуться назад по своим же следам.
8. **Если лед все же проломился**
  - не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;
  - выбирайтесь в сторону, откуда пришли: обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;
  - старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите и вытащите ноги на льдину;

- держите голову высоко над поверхностью воды, исключите соприкосновение воды затылочной частью головы;
- выбравшись из воды, нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь в том направлении, откуда вы пришли, вставать и бежать сразу нельзя, поскольку можно снова провалиться;
- добравшись до берега, необходимо как можно скорее двигаться в ближайшее обогреваемое помещение (подъезд дома, гараж, частный дом, учреждение и т.п.), либо останавливать проезжающую мимо машину, найти возможность дозвониться до родственников.

**В неглубоком водоеме или возле берега можно:**

- резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед;
- продвигаться по дну к берегу, проламывая лед перед собой.

9. Главное - сохранять хладнокровие, потому что даже плохо плавающий человек способен некоторое время продержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образующейся под одеждой. Вместе с тем необходимо сразу же действовать активно, пока не промокла насквозь одежда, не замерзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. Помните, что 10-15 минут пребывания в ледяной воде может быть смертельно опасно.

**10. Меры предосторожности для любителей подледного лова:**

- не следует пробивать несколько лунок рядом;
- опасно собираться большими группами в одном месте;
- не стоит рисковать- ловить рыбу возле промоин;
- обязательно иметь при себе веревку длиной 12-15 метров.

**11. При оказании помощи провалившемуся в воду необходимо:**

- известить, что вы идете ему на помощь, сообщить о случившемся по единому номеру Службы спасения с сотового телефона- 112;
- прежде чем идти на помощь, необходимо «вооружиться» средствами спасения (веревка или крепко связанные между собой шарфы, ремни, лыжа или лыжная палка);
- к провалившемуся в полынью не подходить, а осторожно подползать на животе, широко расставив руки и ноги;
- остановиться от полыни на максимально возможном расстоянии, какое позволяют средства спасения, ни в коем случае не пытаться вытаскивать пострадавшего за руку;
- если спасателей несколько, следует страховать друг друга веревкой, ремнями или, подползая к пострадавшему цепочкой, держать друг друга за ноги;
- вытащив пострадавшего, помочь ему добраться до берега, оказать необходимую помощь (переодеть в сухую одежду, напоить горячим чаем, кофе, заставить активно двигаться до тех пор, пока не согреется).

**Берегите себя!**