

# ПАМЯТКА

## ОСТРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЁД!



С приходом весны и потеплением на водных объектах существует реальная опасность пребывания людей на льду. Очень опасно выходить на лёд в период неустойчивых температур, во время продолжительной оттепели.

### **Запрещается:**

- собираться группами на отдельных участках льда;
- приближаться к промоинам, трещинам, прорубям на льду;
- скатываться на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лёд;
- переходить водоём по льду в запрещенных местах;
- выходить на лёд в темное время суток и при плохой видимости;
- выезжать на лёд на автомобилях, буранах вне переправ.

### **Это нужно знать:**

- безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 10 см;
- в устьях рек и протоках прочность льда ослаблена;
- лёд непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а так же в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев и кустов;
- если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

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

- не паникуйте, не делайте резких движений, сохраните дыхание;
- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение;
- зовите на помощь: «Тону!»
- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд;
- если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лёд уже проверен на прочность;
- не останавливаясь, идите к ближайшему жилью;
- отдохнуть можно только в тёплом помещении.

### **Если нужна ваша помощь:**

- вызовите по сотовому телефону Службу спасения по номеру «112» и Скорую медицинскую помощь по номеру «103»;
- вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой, можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
- ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно передвигайтесь к полынье;
- остановитесь в нескольких метрах от находящегося в воде человека и бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку, лыжу или шест;
- осторожно вытащите пострадавшего на лёд и вместе с ним ползком выбирайтесь из опасной зоны;
- окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), напоите горячим чаем;
- ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

**Будьте осторожны, не подвергайте свою жизнь опасности!**



**Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск»**