

## **Уважаемые родители!!!**

С понижением температуры воздуха регистрируются случаи провалов людей под лед, при этом гибель наступает в 65% случаев. Пик количества погибших приходится на ноябрь, декабрь.

Уделите внимание своим детям, расскажите об опасности выхода на непрочный лёд. Интересуйтесь, где ваш ребёнок проводит свободное время.

### **Правила поведения на льду:**

- Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп.
- При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние (5-6 м).
- Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом 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 провалился.
- На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20-25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.
- Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.
- Одна из самых частых причин трагедий на водоемах – алкогольное опьянение..

### **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 на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.
- Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

### **Становление льда:**

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- Безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
- Безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
- Безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- Безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ



**НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ! НЕ КРИЧИТЕ, НЕ ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ, БЕРЕГИТЕ СИЛЫ! НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ РУКАМИ. ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ ЕЩЕ.**



**ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО, НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО. ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО, ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С РАССТОЯНИЯ 3-4 МЕТРА.**



**СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ**  
 Доска, лестница, веревка с петлями на концах, спасательные шары, связные ремни, банды, спасательный коврик, большая ветка, багор.



**ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ. РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРЮЮ ПОМОЩЬ».**




**ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРОРУБЫ СНИМИТЕ, ТЩАТЕЛЬНО ОТОЖМИТЕ И СНОВА НАДЕЙТЕ ОДЕЖДУ. БЕГОМ СПЕДИТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ ПУНКТУ. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРЮЮ».**




**НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ. ПРИЧУВСТВОВАВШИ ОБМОРОЖЕНИЕ, ПОВЫШАЙТЕ ГОЛОВУ И ПИТАЙТЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ НА ПОВЕРЖДЕМЫМ РАСТЕНИЯХ. СОВЕТ: ПОДВАЖЬТЕ РАСТЕНИЯ ОБМОРОЖЕННЫМИ ЧАСТЯМИ РУК И НОГ. ДОЖДИТЕСЬ СНЕГОВОГО НАКЛАДА И РАСТЕРАЙТЕ! ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ: СНИЖАЙТЕ, ВАЖНОСТЬ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ТЯГА К СИЛУ. СОВЕТ: ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГИТЕ С НИМИ ДОМОЙ.**

**01, 101, 112 - номера телефонов экстренных служб!**


## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ




**НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ! НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГАМИ! БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ, ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ В ЛЮБУЮ МИНУТУ К ОПАСНОСТИ!**




**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИИ, ТРЕЩИНЫ ИЛИ ЛУНКИ!**




**ВНИМАНИЕ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.**



**ОСТОРОЖНО! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ СЛАБЫЙ ЛЕД!**

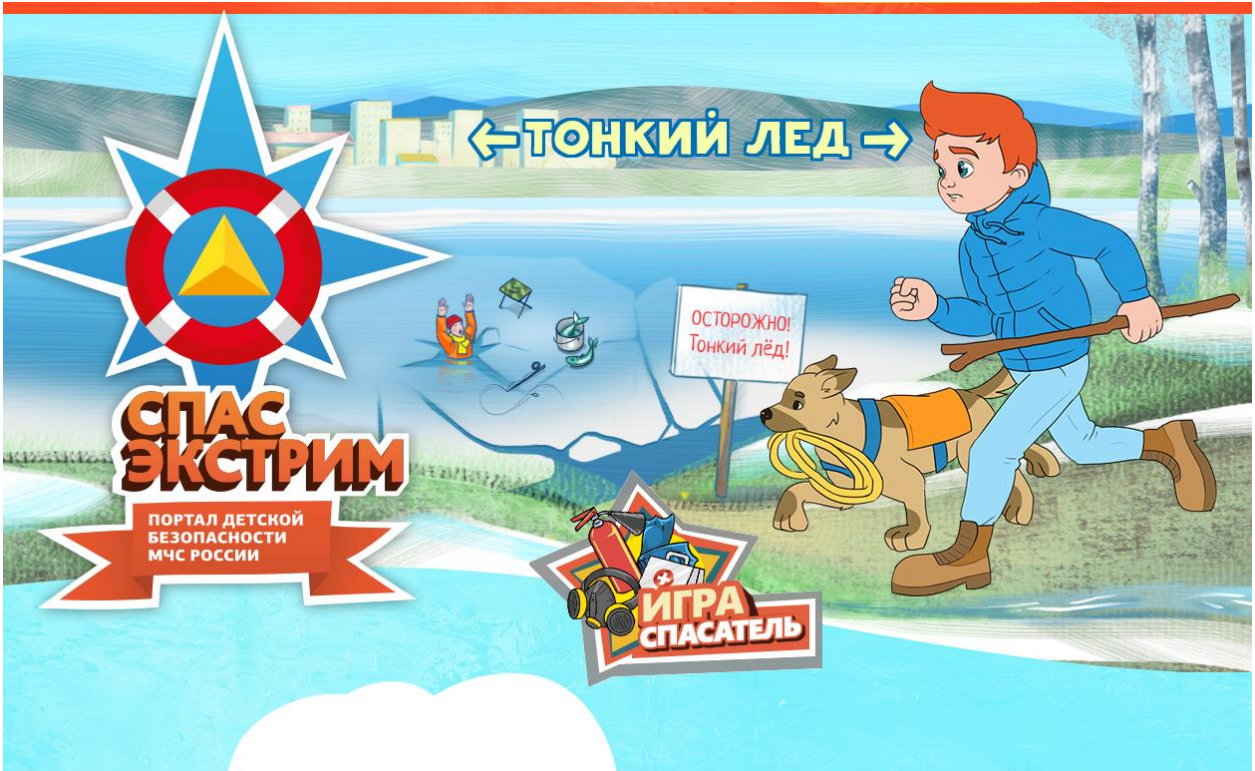


**ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД И ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ БЕГИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ! ПЛАВНО ЛОЖИТЕСЬ НА ЛЕД И ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО!**



**ПОМНИТЕ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОПАВШИМ В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ЗОНЕ РАЗРЕШЕННОГО ПЕРЕХОДА!**

**01, 101, 112 - номера телефонов экстренных служб!**



**← ТОНКИЙ ЛЕД →**

**ОСТОРОЖНО! Тонкий лёд!**

**СПАС ЭКСТРИМ**

ПОРТАЛ ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ МЧС РОССИИ

**ИГРА СПАСАТЕЛЬ**

[https://spas-extreme.mchs.gov.ru/themes/tonkij\\_lyod\\_i\\_vesna](https://spas-extreme.mchs.gov.ru/themes/tonkij_lyod_i_vesna)

## Оказание помощи провалившемуся под лед:

### **Самоспасение:**

- не поддавайтесь панике;
- не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в 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, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела — перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду);
- находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю;
- активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин;
- добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть. Если вы оказываете помощь:
- подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;
- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- за 3-4 м протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;
- подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

### **Первая помощь при утоплении:**

- перенести пострадавшего на безопасное место, согреть;
- повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза;
- очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов — добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии);
- при отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание;
- доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

## Отогревание пострадавшего:

- пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло;
- если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки;
- нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к «сердцевине» тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

## Правила поведения на водных объектах **Опасно!** в зимний период.





## ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ПО ЛЬДУ ВОДОЕМОВ

**ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**  
Пренебрежение Правилами охраны жизни людей  
на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни

Каждый год десятки людей погибают под толщей льда. Выход на лед водоема всегда опасен. В любом случае решающим фактором, обеспечивающим безопасность, является умение прогнозировать экстремальные ситуации. Поэтому выходя на лед, нужно быть готовым к любым неожиданностям.



Переходить водоем по льду только при хорошей видимости



Идя на лыжах, расстегнуть крепления, снять с рук ремни палок



Взять длинную палку, веревку не менее 5 метров



Спускаться там, где нет промоины или вмерзших в лед кустов



Идти осторожно, проверяя перед собой лед



Не отрывать подошвы ото льда

Если вам необходимо преодолеть опасный участок замерзшего водоема - делайте это в присутствии страхующего. Двигаться по тонкому льду нужно скользящим шагом. Особенно осторожным следует быть после снегопада. Под снегом не будут видны трещины, полыньи и проруби, а лед под снежными заносами всегда намного тоньше. В таких случаях следует передвигаться, держа в руках шест или длинную палку, проверяя им прочность льда перед собой.

В случае провала под лед длинная палка или шест помогут вам выбраться из полыньи. Приближаясь к опасному участку на лыжах, снимите рюкзак с одного плеча, расстегните лыжные крепления, палки возьмите в одну руку. В случае необходимости вы сможете быстро освободиться от груза и лыж, а с помощью палок легче выбраться из полыньи, если вы туда угодили. Не поддавайтесь панике, почти 90% людей выбирались из подобных ситуаций.