

## **Правила безопасного поведения на льду**

**Для того, чтобы обеспечить себя в осенне-зимний период необходимо соблюдать следующие простые правила:**

- 1) Не ходить по льду водоемов и рек.
- 2) Через водоемы переправляться только по оборудованным местам и переплавам в сопровождении взрослых.
- 3) Не играть на льду рек, озер, прудов, не пробовать лед на прочность с помощью палок, камней, прыжков и ударов ногами.
- 4) Во избежание оползней и свалов запрещается близко подходить к обрывистым берегам водоемов и рек.

### **Что делать в случае пролома льда под ногами?**

- 1) Широко расставить руки, удерживаясь ими на поверхности льда.
- 2) Попытаться выбраться на поверхность.
- 3) Звать на помощь.

### **Оказание помощи провалившемуся на льду.**

- 1) Приближаться к провалившемуся только лежа.
- 2) Переходя по льду, брать с собой лестницу, доску или длинный шест.
- 3) Прикрепить страховку или обвязать веревкой человека, который отправился к пострадавшему

### **При оказании помощи пострадавшим помните:**

- 1) Нельзя ступать на лед, если вы не убеждены, что он достаточно крепок.
- 2) Лед крепче у берега; его толщина уменьшается на большой глубине по мере удаления от берега, а также в тех местах, где есть растительность или быстрое течение.
- 3) Крепость льда зависит также от температуры воздуха. Днем он не такой прочный, как утром и вечером.
- 4) Передвигаясь по льду, обходите темные пятна: здесь лед очень хрупкий.
- 5) Во время движения по льду следует обходить участки, покрытые толстым слоем снега, места, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п.

**Может случиться так, что в момент Вашего падения под лед поблизости никого не окажется и Вам придется выбираться самостоятельно. Ваши действия:**

- 1) Не паникуйте. Дышите как можно глубже и медленнее;

- 2) Делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда;
- a. Не пытайтесь сразу выбраться на лед. Вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести вашего тела;
  - b. Продвигайтесь в ту сторону, откуда пришли или до ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками;
  - c. Как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение;
  - d. Не опирайтесь на лед всей тяжестью тела: он может снова провалиться, и вы с головой окунетесь в воду;
  - e. Постарайтесь добиться того, чтобы ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого наползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками;
  - f. Выбравшись на лед, распластайтесь на нем и ползите вперед, не пытаясь подняться на ноги;
  - g. Ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекачивайтесь в сторону берега;
  - h. Выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть окончательно. Бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.