

# Техника безопасности на льду



## **Замершие водоемы**

**В зимнее время многие водоемы (реки, пруды, озера) покрываются льдом.**  
**И это привлекает подростков: появляется возможность покататься на коньках, поиграть в хоккей, заняться подледной рыбалкой, да и просто ради спортивного интереса перейти на другой берег водоема.**



**Вот тут-то и подстерегают смеरчаков опасности - прежде всего риск провалиться под лед и оказаться в студеной воде.**

# Осторожно опасный лёд



## Признаки опасного льда

**1.1.** Лед можно считать прочным, если его толщина не менее семи сантиметров – он может выдержать человека. Для группы людей, а также для устройства катка безопасен лед толщиной не менее 12 см.

**1.2.** Наиболее прочный лед имеет *синеватый* или *зеленоватый оттенок*, а матово - белый или с желтоватым оттенком - ненадежен.





**1.3. Хрупким и тонким лед** обычно бывает в тех местах, где в него *вмерзают ветки, доски* и другие предметы, а также *вблизи кустов, деревьев и камыша.*

**1.4. Непрочен лед** около *стоков вод* у заводов и фабрик, а также в местах *впадения ручьев* или там, где *бьют ключи.*



**1.5. Очень осторожным** следует быть в местах, где *лед примыкает к берегу.* Здесь лед, как правило, менее прочен, и в нем могут быть трещины.

**1.6. Следует обходить участки,** *запорошенные снегом или покрытые сугробами.* Лед под снегом всегда тоньше

*Запомни! В начале зимы наиболее опасна середина водоема.  
В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи  
сливных труб, под мостами.*



**Однако ты был прав, прыгать на льду нельзя!!!**

## Как вести себя, если возникла необходимость пересечь замерзший водоем?

**Не выходи** на тонкий лед в начале зимы (лед ломается со звонким хрустом, трещит) и в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы).

**Рассстегни пояс рюкзака**, чтобы быстро его сбросить в случае безопасности.

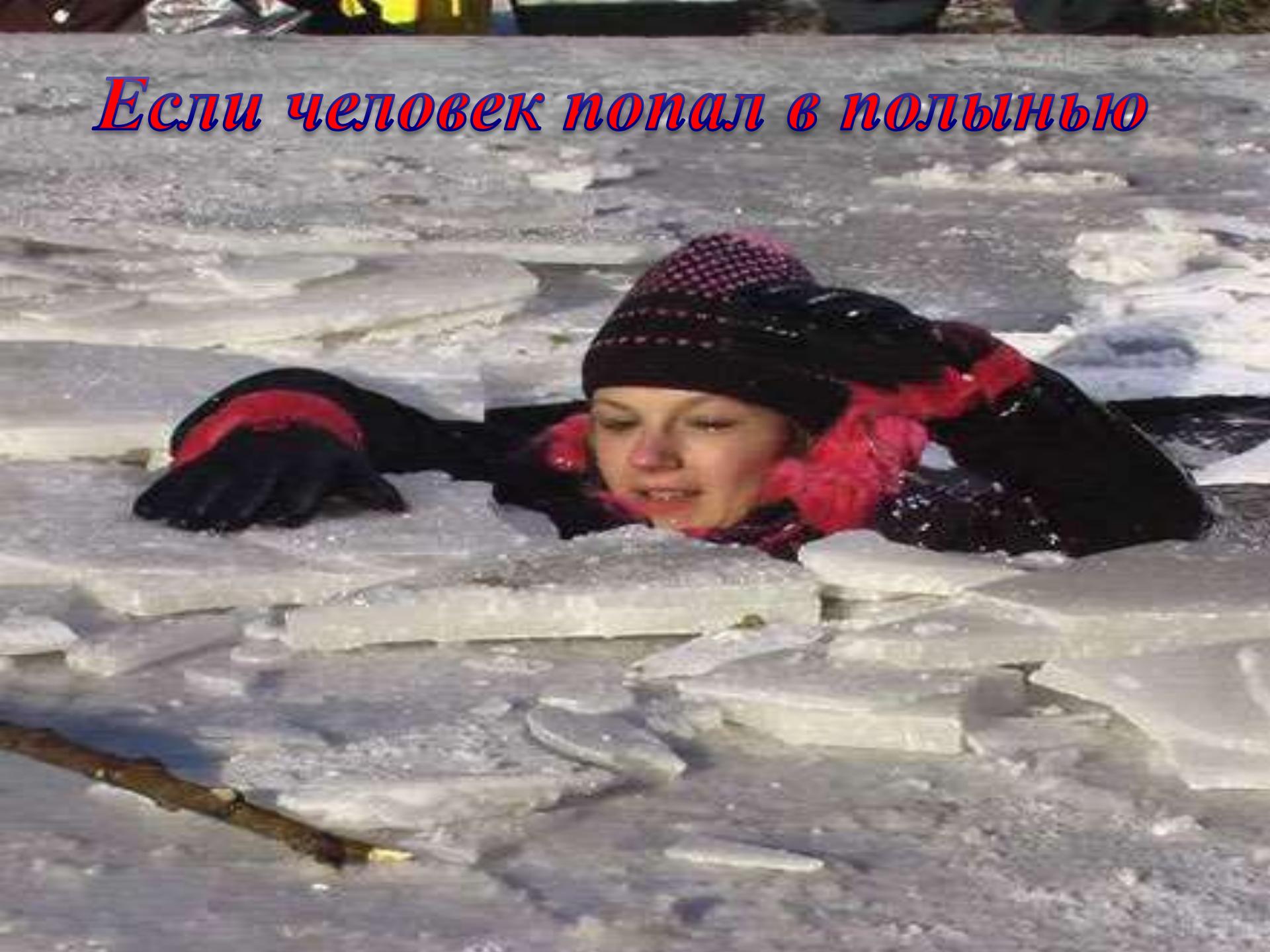
Двигаться **по натоптанным следам** и тропинкам.

Иметь **в руках палку**, прощупывай перед собой путь.

Если лед начал **трескаться**, осторожно ложись и ползи по своим следам обратно.

При движении группой **следуйте друг за другом на расстоянии**, вперед попустите **самого опытного**.

*Если человек попал в полынью*

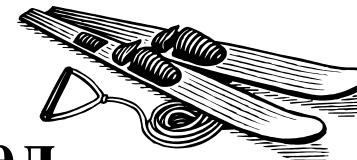


## **Если человек попал в полынью:**

**Пошли кого-нибудь вызвать «скорую помощь» и спасателей.**



**Найди длинный шест, лыжу, веревку или длинный шарф.**



**Завяжи на конце веревки узел.**



**Постарайся приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров, передвигайся ползком.**

**Не доползая до края, подай пострадавшему шест, лыжу, веревку.**

**Вытащив человека из полыни, помоги ему добраться до теплого помещения, переодеться.**

**Окажи первую помощь до приезда врачей.**

## Если в полынью попал ты:

**Не паникуй, постарайся не нырять и не мочить**

**голову.**

**Придерживайся за край льда.**

**Зови на помощь: «Тону!»**

**Выбирайся на ту сторону льда, откуда пришел, а не плыви вперед.**

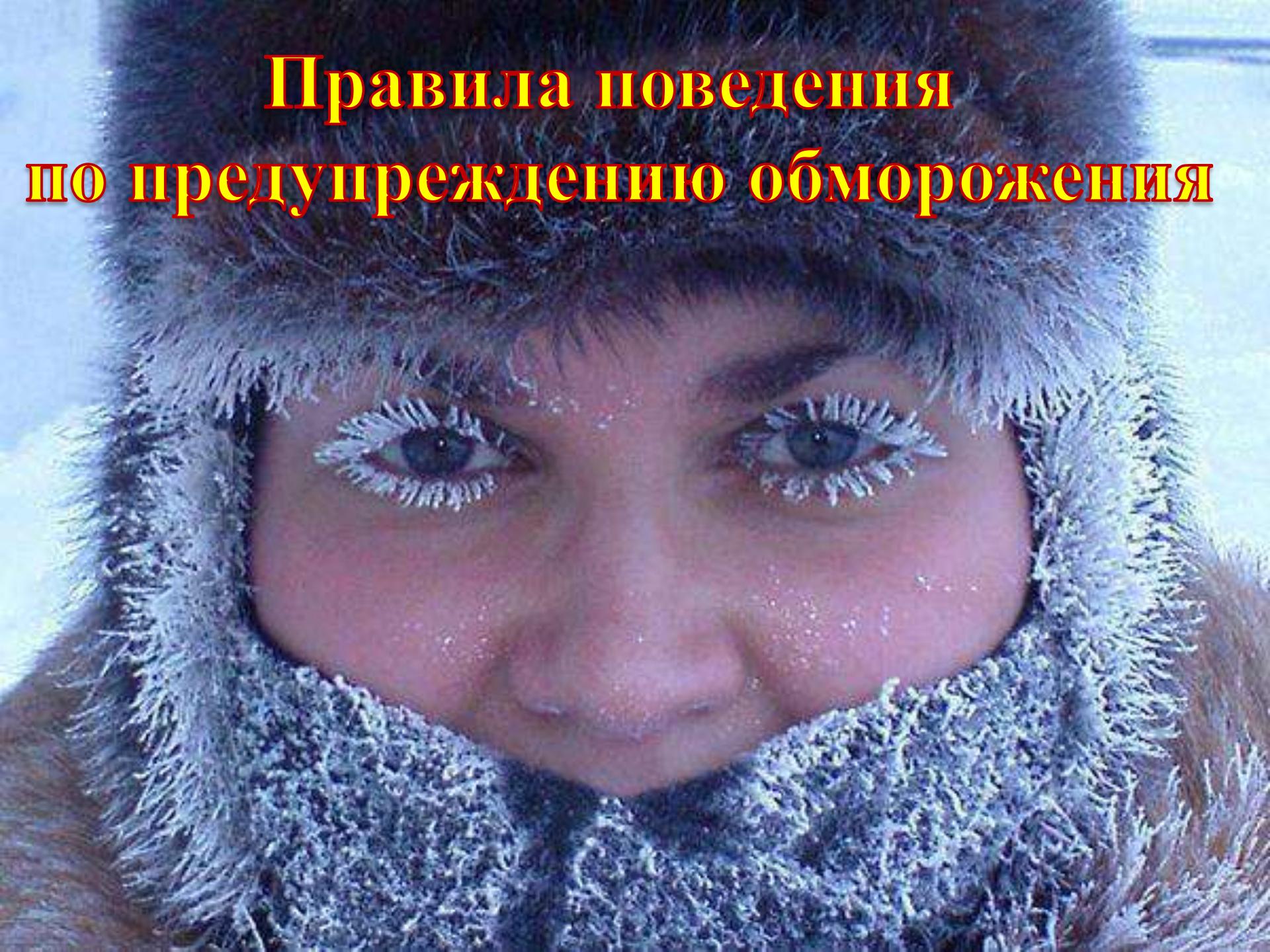
**Выталкивай свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.**

**Беспорядочно не барахтайся и не наваливайся всей тяжестью тела на кромку льда.**

**Если лед ломается, все равно не оставляй попыток выбраться.**

**Чтобы выбраться на лед, надо как можно дальше выползти грудью на лед, а затем закинуть одну ногу на край льда, перекатываясь, отползи на 2-3 метра, встань и беги к ближайшему жилью.**

# **Правила поведения по предупреждению обморожения**



# **Правила поведения по предупреждению обморожения**

- 1. Ежедневное закаливание организма: зарядка, обмывание тела по пояс, мытье ног холодной водой**
- 2. Соответствие одежды времени года.**
- 3. Правильно подобранная обувь: соответствие размера обуви (между пальцем и носком ботиков оставлять небольшой зазор) дополнительные утеплители защита от влаги**
- 4. В морозную и ветреную погоду чаще проверять чувствительность кожи лица, ушей, пальцев рук, ног.**
- 5. Во избежание обморожения ног совершать пробежки. Защищайтесь от холода с помощью питательной пищи, богатой углеводами и протеинами.**

**6. При первых признаках обморожения немедленно растереть побелевшее место чистым платком или тыльной стороной варежки, или просто рукой до покраснения кожи.**



**7. Нельзя растирать обмороженные места снегом.**

**8. Нельзя специально греть сильно обмороженные участки кожи.**

**9. Пострадавшему желательно дать горячий чай или кофе, а для уменьшения боли таблетку аспирина, анальгина.**



**10. При сильном обморожении необходимо укутать пострадавшее место теплыми вещами и не снимать их до прихода врача.**

**Не останавливайся - выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении.**

**Двигайся и делай силовые упражнения, пока не разогреешься.**

**При обморожении больших участков кожного покрова необходимо оказать следующую медицинскую помощь.**

**Согреть отмороженную часть тела и пострадавшего в целом.**

**Растереть замерзшую обмороженную поверхность тела до появления розовой окраски кожи.**

**После отогревания наложите на отмороженный участок тела мягкую и желательно стерильную повязку.**

**Пострадавшего эвакуировать в лежащем положении в теплое помещение.**

**ВЫХОД НА ЛЕД  
ВОДОЕМОВ и ОЗЕРА РАЗЛИВ  
СТРОГО ЗАПРЕЩЕН**

**ТЕЛ. СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ 112(1)**