

**Памятка
о мерах безопасности на тонком льду и
в период весеннего паводка**



Один из опознавательных признаков прочности льда – его цвет. Во время оттепели дождей лед становится белым (матовым), а иногда и желтоватым (значит прочен). Надежный покров имеет синеватый или зеленоватый оттенок.

Помните:

- На весеннем льду легко провалиться;
- Быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- Весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

Ребята!

- Не выходите на лед во время весеннего паводка.
- Не стойте на обрывистых и подмытых берегах – они могут обвалиться.
- Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и смогут выручить из беды.
- Будьте осторожны!
- Не подвергайте свою жизнь опасности!

В период весеннего паводка и ледохода ЗАПРЕЩАЕТСЯ:



1. выходить на водоемы;
2. переправляться через реку в период ледохода;
3. подходить близко к реке в местах затора льда;
4. стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
5. собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
6. приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов;

7. измерять глубину реки или любого водоема;

8. ходить по льдинам и кататься на них.
9. не скатываться на санках и лыжах с берега на лед.
10. не выходить на лед при плохой освещенности или видимости, особенно в темное время суток.

Самоспасение:



1. Не поддавайтесь панике! Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
2. 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.
3. Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
4. Зовите на помощь!
5. Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий.
6. 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.
7. Плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, на преодоление которого потребует незначительное количество времени.
8. Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

1. Позовите на помощь.
2. Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

3. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
4. Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
5. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
6. Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.
7. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконной варежкой (шарфом) или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

Если под вами проломился лёд.

Если под вами проломился лед, сохраняйте спокойствие. Постарайтесь сбросить рюкзак и другие вещи, мешающие вам. Ложитесь на спину или живот, широко расставив руки и ноги. Если вы были на лыжах, то попробуйте лечь на них и отползти в ту сторону, откуда вы пришли. Лыжные палки нужно держать посередине, используя для фиксации вашего положения и страховки. Если вы оказались в воде, отбросьте все тяжелые вещи в сторону. Пытайтесь удержаться на поверхности и вылезти на лед. Для этого втыкайте лыжную палку или нож в кромку льда и, опираясь на них, выбирайтесь на поверхность. В узкой полынье лучше лечь горизонтально, чтобы упереться ногами в лед, либо просто делайте плавательные движения. Если вам удалось упереться ногами и руками в лед, перекатитесь в сторону и отползите подальше от полыньи. Как правило, в месте провала кромка льда достаточно слабая. Поэтому сначала лед придется подламывать руками или подручными средствами, пока вы не доберетесь до твердой поверхности. Одновременно следует громко звать на помощь.

Если Вы стали очевидцем несчастного случая на водном объекте или сами попали в аналогичную ситуацию, и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в МЧС России по телефонному номеру «01» или с мобильного телефона «112».