

# 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  
смельчаков опасности -  
прежде всего риск  
провалиться под лед и  
оказаться в студеной воде.**

# Осторожно опасный лёд



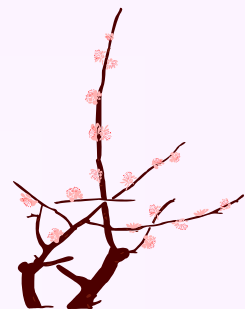
## Признаки опасного льда

**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.



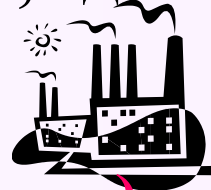
**1.2.** Наиболее прочный лед имеет *синеватый* или *зеленоватый оттенок*, а матово - белый или с желтоватым оттенком - ненадежен.





**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).

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

Двигаться ***по натоптаным следам*** и тропинкам.

Иметь ***в руках палку***, прощупывая 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*



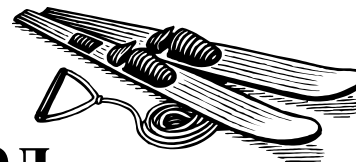


## *Если человек попал в полынью:*

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



Найди длинный шест, лыжу, веревку или длинный шарф.



Завяжи на конце веревки узел.



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

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

Вытащив человека из полыньи, 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.

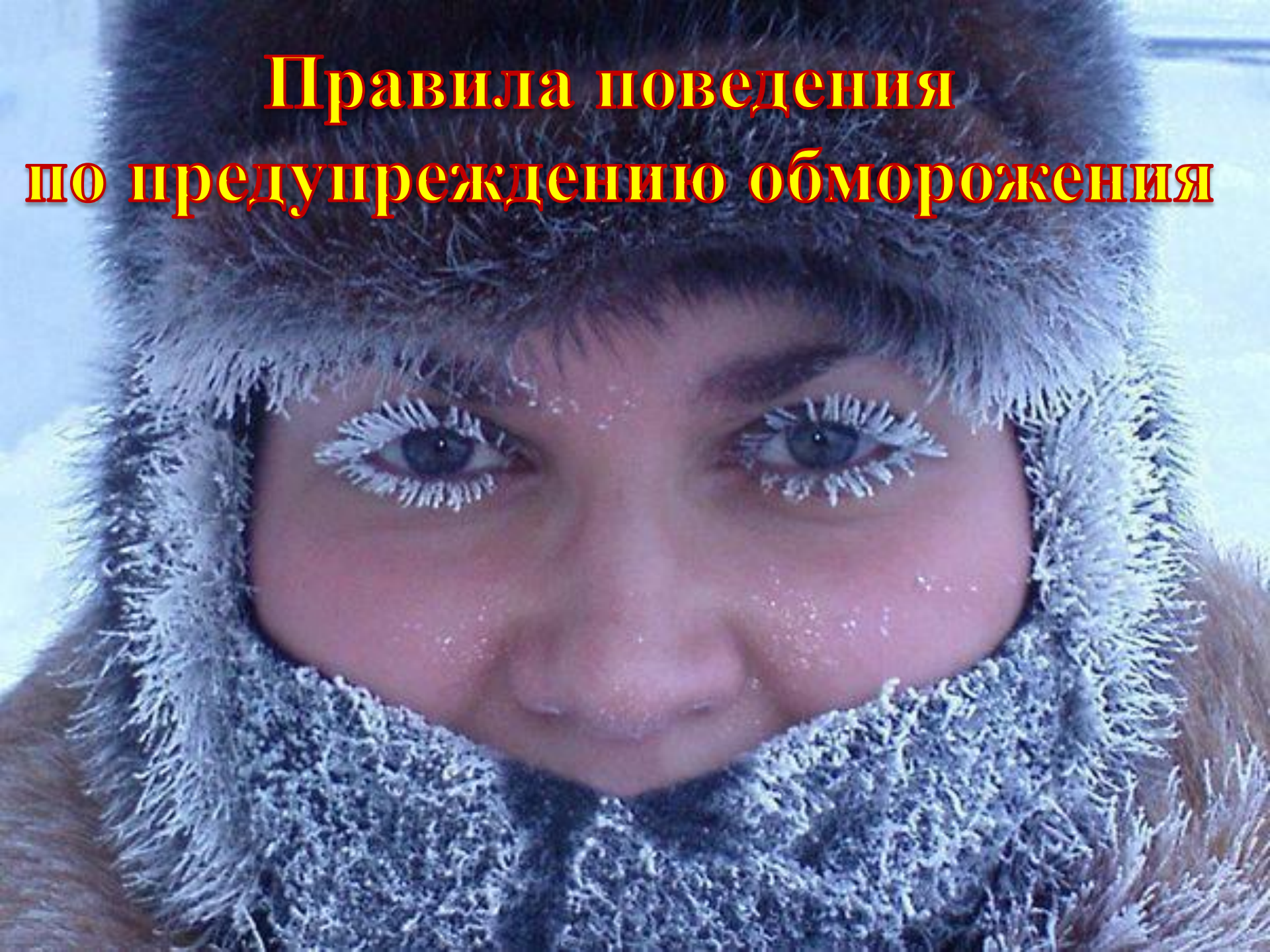
*Беспорядочно не барахтайся* и не наваливайся всей тяжестью тела на кромку льда.

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 ботинок оставлять небольшой зазор) дополнительные утеплители защита от влаги**



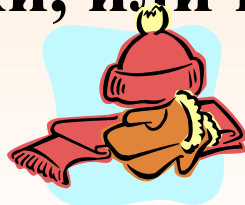
**4. В морозную и ветреную погоду чаще проверять чувствительность кожи лица, ушей, пальцев рук, ног.**

**5. Во избежание обморожения ног совершать пробежки. Защищайтесь от холодов 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.**

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

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

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



**ВЫХОД НА ЛЕД**

**ВОДОЕМОВ И ОЗЕРА РАЗЛИВ**

**СТРОГО ЗАПРЕЩЕН**

**ТЕЛ. СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ 112(1)**