

# Правила поведінки на льоду

У зв'язку з погіршенням погодних умов та пов'язаним з ним утворенням нестійкого крижаного покрову на водоймах на території нашого міста, з метою запобігання виникненню нещасних випадків нагадуємо вам основні правила поведінки на льоду.

## Щоб зберегти своє здоров'я, слід пам'ятати наступне:

Міцність льоду можна визначити візуально:

- для одного пішохода – лід синюватого або зеленкуватого відтінку, товщина повинна бути не менше 5-7 см., лід блакитного кольору – найміцніший, білого – міцність у два рази менше, сірий – свідчить про присутність води у товщі льоду;
- для групи людей (масові переправи пішки) – товщина не менше 15 см;
- при масовому катанні на ковзанах – 25 см.

## *Забороняється виходити на лід за таких умов:*

- якщо поруч теплі потоки води, в місці з'єднання річок, у місці виходу стічних і промислових вод;
- у випадку швидкої течії річки у цьому місці;
- за наявності вмерзлих у лід дошок, палок та інших предметів;
- у випадку різного забарвлення льоду;
- під час весняного розтавання снігу та льоду, а також сильного перепаду температури під час весняного потепління, а також нестійкого температурного режиму взимку.

***Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг та виходити на лід, товщина і міцність якого вам невідомі!***

***Забороняється вживати до та під час відпочинку на льоду алкогольні напої чи інші наркотичні або психотронні речовини!***

***На лід не виходити ні в якому разі!***

## Що робити, якщо ви провалилися у холодну воду:

- Необхідно зберегти спокій, не панікувати і не метушитися;
- Треба голосно покликати на допомогу;
- Позбавлятися слід тільки від того одягу, який вас тягне вниз; у будь-якому випадку постарайтеся залишити на собі головний убір, голова повинна бути максимально

захищена, нехай навіть і мокрим головним убором;

- **Не** намагайтеся відразу ж видертися на лід. Підніміться на поверхню в місці провалу і прийміть у воді горизонтальне положення, відвівши ноги назад, а не під себе, щоб тіло не склалося вдвічі під льодом. Остерігайтеся гострого льоду;
- **Вибиратися** на лід необхідно з тієї сторони, з якої ви провалилися;
- **Не** намагайтеся вибратися на лід тільки за допомогою рук;
- **Широко** розкиньте руки по краям льоду, щоб не зануритися з головою; якщо можливо, переберіться до того краю ополонки, де течія не захопить вас під лід;
- **Пристосуйтеся** і постарайтеся переміститися усім тілом на лід, або обережно перекиньте одну ногу, а потім іншу;
- **Вибравшись** з ополонки потрібно відкотитися або відповзти від неї на безпечну відстань;
- **Коли** ви вибралися на берег, зніміть з себе весь одяг, максимально відіжміть нижню білизну, витріть її нею, знову відіжміть її і надіньте на тіло. Максимально захистіть голову і одягніть щось на ноги. Після цього надіньте верхній одяг, нехай навіть і замерзлий, і робіть зігріваючі вправи, не дозволяйте собі заснути.

#### **Як допомогти людині, яка провалилася під лід:**

- **Негайно** крикніть йому, що йдете на допомогу, при можливості приверніть увагу інших людей та телефонуйте 101;
- **Наближатися** до ополонки слід повзком, широко розкинувши руки, буде краще, якщо підкласти лижі, лист фанери, дошку, будь-який плоский міцний предмет, щоб збільшити площу опори і повзти на ній;
- **Не** підповзаючи до самого краю ополонки, витягувати постраждалого необхідно за допомогою мотузки, ременя, шарфа, якої-небудь підручної дошки або жердини. Кидати предмети потерпілому необхідно за 3-4 метри від краю ополонки;
- **Якщо** ви не один, то, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому;
- **Дійте** рішуче і скоро, постраждалий швидко клякне в крижаній воді, намоклий одяг тягне його донизу;

- **Подавши** постраждалому підручний засіб, витягніть його на лід і повзком рухайтесь від небезпечної зони;

- **По** можливості, потерпілого швидко переодягніть в сухий одяг, організуйте обігрів спини і грудей, зробіть масаж кінцівок; не намагайтесь зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його у теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми; дайте тепле пиття, якщо потерпілий при свідомості;

- **Потерпілого** необхідно терміново доставити в тепле приміщення (прогрітий намет або кабіна автомобіля), по можливості надати першу допомогу, необхідну при переохолодженні, і викликати швидку допомогу;

- **Потерпілому** ні в якому разі не давайте спиртне «для зігріву». Спиртне в даному випадку провокує різке некероване зниження внутрішньої температури тіла.