

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

В нашем северном краю большое количество озер и рек, которые почти полгода покрыты льдом.

Любое пребывание на льду всегда таит опасность, поэтому, прежде чем выйти на лед, не будет лишним вспомнить правила, которые обеспечат Вам безопасность, а может быть и сохранят жизнь.

### Прежде чем спуститься на лед...

проверьте место, где лед примыкает к берегу - могут быть промоины, снежные надувы, закрывающие их. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений; если Вы один, возьмите шест и переходите с шестом; безопаснее всего переходить реку или озеро на лыжах.

### Если Вы провалились...

- широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
- если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед; старайтесь не обламывать кромку, без резких движений выбраться на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги широко их расставив;
- главная тактика - принаравливать свое тело к наиболее широкой площади опоры; выбравшись из полыньи нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда шел.

### Если на Ваших глазах провалился человек...

1. Немедленно крикнуть ему, что идете на помощь.
2. Приближаться к полынье ползком, широко раскинув руки, будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них.
3. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сам окажешься в воде.
4. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи, санки помогут Вам спасти человека.
5. Бросать связанные предметы нужно за 3-4 м.
6. Если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому.
7. Действуйте решительно, так как пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.
8. Подав пострадавшему подручное средство, вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны.
9. С пострадавшего снять и отжать всю одежду, потом снова одеть если нет сухой и укутать полиэтиленом (происходит эффект парника).

**Помните! В соблюдении этих правил - гарантия вашего здоровья.**