

## **Памятка**

# **обучающемуся, воспитаннику, работнику о мерах личной безопасности на водоёмах в зимнее время года**

### **Нельзя отправляться на прогулку по реке в одиночку и без взрослых!**

Как можно определить, что лёд безопасен? Безопасным считается лёд толщиной 8 и более сантиметров.

Специалисты рекомендуют потратить время на изучение замерзшей реки или озера, прежде чем ступить на лёд. Если есть следы или лыжня, то этот путь будет безопасным. Если нет следов, то наметьте свой маршрут, помня, что:

1. лёд тонкий или рыхлый обычно вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лёд;
2. под толстым слоем снега лёд всегда тоньше;
3. тоньше лёд там, где быстрее течение, где бьют ключи или впадает в реку ручей;
4. лёд может неплотно соединяться с сушей, поэтому надо осторожно спускаться с берега;
5. лёд может быть непрочным около стока промышленных вод;
6. темные пятна предупреждают о непрочности льда.

Проверить прочность льда надо ударами палки или пёшки. Если после двух-трех ударов вода не показывается, то лёд достаточно крепок. Когда лёд прогибается или трещит под ногами, надо отойти назад скользящим шагом - не отрывая ног от льда. Особую осторожность надо соблюдать при движении по льду водохранилища, так как понижение уровня воды превращает ледовый покров в своего рода мост.

При самостоятельном переходе реки или озера на лыжах надо:

1. поискать, нет ли проложенной лыжни;
2. если вы идёте по целине, отстегнуть крепление лыж, чтобы от них можно было легко избавиться;
3. палки держать в руках, не накинув петли на кисти;
4. рюкзак повесить на одно плечо – это обеспечит свободу движения в случае неожиданного провала под лёд.

### **Оказание самопомощи:**

Если вы провалились под лёд на реке или озере, нужно широко раскинуть руки по кромкам льда и удерживаться от погружения с головой. Без резких движений нужно выбираться на лёд, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Главная тактика здесь - принаравливать своё тело для наиболее широкой площади опоры. Выбираться из пролома нужно в ту сторону, откуда шел. Выбравшись, нужно откатиться, а затем ползти.

## Оказание взаимопомощи:

В случае, если на ваших глазах провалился человек, необходимо крикнуть: «Иду на помощь!». Если вокруг несколько человек, то один из них должен незамедлительно вызвать службу спасения 112. Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки для уменьшения давления на лед. Также можно использовать лыжи, доску и ползти на них. К самому краю подползать нельзя, иначе в воде окажутся уже двое.

У каждого предмета, кроме качеств, для которых он создан, есть множество других - в том числе и свойства инструмента защиты. Предметы могут быть использованы в качестве средств спасения - лыжи, лыжные палки, санки, шарфы, связанные ремни, куртки.

Подползать к самой полынье недопустимо. Если помощь оказывают 2-3 человека, то, взяв друг друга за ноги, ложатся на лед цепочкой и двигаются к пролому.

Оказывать помощь следует как можно быстрее, так как человек, находясь в холодной воде, замерзает и теряет сознание через 10-30 минут. После спасения с пострадавшего следует снять мокрую одежду и энергично растереть его тело, переодеть в сухую одежду и напоить чаем.