

## **Рекомендации для детей и родителей по действиям в случае провала под лёд**

Помните о том, что лёд – очень опасная и хрупкая вещь. Прежде чем выходить на замёрзшую водную поверхность, необходимо ознакомиться с правилами поведения на льду.

**Толщина льда, на который без опаски может ступить один человек, должна быть не менее 7 см. Передвигаясь в группе, нужно идти на расстоянии 5–6 м друг от друга**, по следам идущего впереди человека. Не выходите на лёд, припорошённый снегом: в нём могут быть промоины. Наиболее тонкий лёд – в местах сильного течения реки, а также там, где есть камыши и выходят стоки промышленных вод. Если вы передвигаетесь по льду на лыжах, выньте руки из петель палок. Идущий впереди лыжник должен проверять прочность льда ударами лыжных палок. Лёд возле берега, как правило, имеет небольшую толщину. Не выходите на первый лёд, чтобы покататься на коньках: в начале зимы он может быть очень непрочным.

***Ни в коем случае не ходите весной по льду, особенно под мостами, вблизи поворотов реки и возле берега.***

Помните, что весной по утрам лёд ещё крепкий, однако днём под него можно провалиться.

**Если при передвижении по ледяной поверхности вы увидите, что наружу проступает вода, немедленно возвращайтесь назад**, но ни в коем случае не бегите. Идите скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда. Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, перемещайтесь ползком.

Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.

### **Если человек провалился под лёд**

Если вы провалились под лёд, немедленно избавьтесь от предметов, которые держали в руках. Раскиньте руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её. Переместитесь к тому краю, где вас не унесёт подводным течением. Вылезайте на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности. Выбравшись из воды, откатитесь к

тому месту, откуда пришли, и дальше передвигайтесь ползком. **Если вы не в силах перемещаться самостоятельно, раскиньте ноги и руки как можно шире и зовите на помощь.**

**Если вы стали очевидцем того, как человек провалился под лёд, немедленно дайте ему знать, что идёте на помощь. Приближайтесь к пострадавшему ползком;**

если у вас есть такая возможность, подложите под себя доску или лыжи.

***К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!***

**Протяните человеку любой предмет, с помощью которого можно вытащить его из воды – лыжную палку, шест, верёвку, длинный шарф.** Вытаскивая пострадавшего из воды, не делайте резких движений. Если вы шли в составе группы, остальные участники должны вам помочь. Для этого тот, кто находится сзади вас, должен лечь на лёд и держать вас за ноги.

Нужно постараться вытащить человека из воды как можно быстрее, чтобы он не замёрз. После того как пострадавший выберется на поверхность, приложите все усилия к тому, чтобы в кратчайшее время доставить его домой или в любое другое тёплое помещение. Затем необходимо снять с пострадавшего мокрую одежду и, надев на него тёплое бельё и шерстяные носки, уложить в постель. Отпаивайте его тёплой жидкостью. Если вы обнаружили, что пострадавший обморозил какую-либо часть тела, действуйте согласно правилам, описанным выше.

**В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните в ЕДИНУЮ СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ по телефону «01» (с сотовых телефонов – 101, 112).**

**Предоставлено КРО ВДЮОД «Школа безопасности»**