

# **Выходить на лёд нельзя!**

## **Родители, не оставляйте детей без присмотра, не отпускайте их к водоёмам!**

Нахождение на водоёме покрытом льдом может представлять опасность в любое время года и при любой погоде. Наиболее опасными периодами считаются осенний ледостав и весенняя оттепель. **Выезд и выход на лёд в период становления ледового покрова особенно опасен.** Прочная на первый взгляд ледяная поверхность грозит бедой для неосторожного рыбака или пешехода.

### **ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ**

Если вы решили оказать помощь провалившемуся под лед человеку, осторожно ползите на животе к месту пролома, широко раскинув руки и ноги. Желательно при этом опираться на доску или лыжу. Ни в коем случае не бегите к пострадавшему, иначе вы сами можете оказаться в ледяной воде.

Не приближайтесь к месту пролома вплотную, достаточно подползти к нему на такое расстояние, которого достаточно для оказания помощи, на 3-4 метра. Бросьте пострадавшему конец веревки или ремня, протяните доску или шарф. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

### **НАВЫКИ САМОСПАСЕНИЯ**

Если под вами проломился лед, сохраняйте спокойствие. Постарайтесь сбросить вещи, мешающие вам. Держите голову и шею над водой, чтобы снизить теплопотерю. Выбраться из полыньи следует против течения или сбоку, чтобы не оказаться втянутым под лёд. Главное - удержаться на поверхности и вылезти на поверхность. Для этого втыкайте нож или специальное толстое шило в кромку льда и, опираясь на них, выбирайтесь из полыньи. Главное - не паниковать. От ваших чётких и продуманных действий зависит ваша собственная жизнь.

Сначала лед придется подламывать руками или подручными средствами, пока вы не доберетесь до твердой поверхности. Нужно осторожно налечь грудью на край льда, забросить одну, а затем другую ногу на его поверхность. Если лёд выдержал, перекатываясь, надо медленно ползти к берегу в ту сторону, откуда вы пришли. Добравшись до берега, важно поскорее попасть в тёплое помещение и переодеться в сухую одежду.

В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:

- раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;
- развести костер или согреться движением;
- растереться руками, сухой тканью, **но не снегом.**

### **ПОМНИТЕ!**

- Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.

- В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег.

- Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом.

**Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!**