**амятка населению**

**Меры безопасности на льду**

**При выходе на лёд требуется соблюдать**

**элементарные меры предосторожности на водных объектах:**

* ​ безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 сантиметров;
* ​ категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги;
* при переходе водоема по льду следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью пешни. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда;
* при переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди;
* ​ во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега;
* особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий и т.п.;
* ​ при переходе водоема по льду на лыжах следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо;
* во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда.
* во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами. Каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого закреплен груз весом 400-500 грамм, на другом изготовлена петля для крепления шнура на руку.
* ​ пользоваться площадками для катания на коньках, устраиваемыми на водоемах, разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании – не менее 25 см.

**Если Вы провалились под лед:**

* 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 выбирайтесь на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги широко их расставив;
* ​ приноравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры;
* выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли.

**Человек провалился под лед, Вы стали очевидцем:**

* ​ немедленно крикните ему, что идете на помощь;
* ​ приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;
* подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них;
* к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде;
* ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;
* бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
* если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому;
* ​ действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его в низ;
* ​ подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшему:**

* с пострадавшего снимите и отожмите всю одежду, потом снова оденьте, (если нет сухой) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника);
* при общем охлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение;
* при попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания, растереть пострадавшего, чтобы согреть его.

**Взрослые и дети!**

**Соблюдайте правила поведения на водных объектах, выполнение элементарных мер осторожности - залог вашей безопасности!**