﻿

[**Памятка «Осторожно, тонкий лёд!»**](http://www.admbal.ru/content/pamyatka-ostorozhno-tonkii-led)

[](http://www.admbal.ru/sites/default/files/news_29022016_8.jpg)

Ежегодно с приходом весны возникают различные чрезвычайные ситуации на водоёмах. Многие граждане пренебрегают элементарными мерами предосторожности и выходят на лёд, тем самым подвергая свою жизнь смертельному риску. Чтобы избежать опасности, запомните:

- Безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 10 см.

- Лёд не прочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камышей.

- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%.

- Крайне опасным и ненадежным является лёд под снегом и сугробами.

**Если случилась беда**

Что делать, если Вы провалились и оказались в холодной воде?

- Не паникуйте, не делайте резких движений. Дышите как можно глубже и медленнее.

- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав  телу горизонтальное положение по направлению течения.

- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лёд.

- Выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

***Если нужна Ваша помощь***

- Если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить верёвку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу.

- Сообщите пострадавшему криком, что идёте на помощь, это придаст ему силы, уверенность и надежду.

- Для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду. В этой работе одновременно могут принимать участие несколько человек. Не подползайте на край пролома, держите друг друга за ноги.

- Для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, верёвку, щит.

- Действовать необходимо решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, может погрузиться в воду.

- Доставьте пострадавшего в тёплое место, окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченным в спирте или водке суконным материалом или руками, напоите пострадавшего горячим чаем.

Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.