

# Тонкий лёд: правила спасения



Лёд на водоемах – это зона повышенного риска.

ГУ МЧС России по Брянской области напоминает правила поведения на тонком льду:

- минимальная толщина льда должна составлять 5-7 см, причем лёд должен быть чистым и прозрачным, если же он имеет молочный или мутный цвет, то лучше отказаться от выхода на лёд в таких местах;
- не стоит выходить на первый лёд в одиночку, желательно это делать вдвоем или втроем, причем передвигаться по льду следует на расстоянии 3-5 метров друг от друга;
- следует помнить, что толщина льда на водоеме разная, особенно он тонок возле затопленных деревьев, остатков растительности и подмываемых берегах, поэтому не следует подходить к предметам природного и не природного происхождения, вмерзшим в лёд;
- все вещи, которые вы с собой взяли, необходимо переносить так, чтобы вы с легкостью могли от них избавиться, если провалитесь под лёд;
- отправляясь на рыбалку необходимо иметь прочную веревку длиной 25 метров (которая должна находиться в легкодоступном месте) и желательно взять с собой дополнительный комплект нательного белья.

Если Вы провалились в полынью

- не паникуйте, дышите как можно глубже и медленнее;
- делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда;
- не пытайтесь сразу выбраться на лёд, вокруг полыньи лёд очень хрупкий и не выдержит тяжести вашего тела;
- продвигайтесь в сторону ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками, как только лёд перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лёд, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение;

- выбравшись на лёд, распластайтесь на нем и ползите вперед, не пытайтесь подняться на ноги;
- ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега;
- выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть, бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

Если человек провалился под лёд

- чтобы вытащить человека, провалившегося под лёд, не приближайтесь к краю проруби;
- лежа на животе (так оказывается меньшее давление на единицу площади ледяной поверхности, а значит меньше вероятность дальнейшего разлома льда) необходимо протянуть палку или одежду пострадавшему, чтобы он схватился за нее;
- вытянув пострадавшего из проруби, отнесите его в безопасное место и вызовите скорую помощь;
- окажите первую помощь, снимите с пострадавшего мокрую одежду, заверните в одеяло, напоите пострадавшего горячим питьем.
- нельзя погружать человека в горячую ванную, такой резкий перепад температур может выдержать даже не всякое здоровое сердце, лучше всего, если вода будет примерно температуры тела, около тридцати семи градусов.

Напоминаем: позвонить в Центр управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Брянской области и обратиться за помощью можно по телефону «01», с мобильного телефона – 101,112.