

# ТОНКИЙ ЛЁД

The image features a dark, moody landscape. In the foreground, a body of water, possibly a lake or a wide river, is covered with a thin layer of ice. The ice is highly reflective, creating a shimmering, textured surface that catches the light. The background shows a dense line of dark evergreen trees under a heavy, overcast sky. The overall color palette is dominated by dark blues, greys, and blacks, with the bright reflections on the ice providing a stark contrast.

# Содержание

- Предательский лёд
- Правила поведения на льду водоёмов
- Где и когда лёд особенно опасен
- Если ты провалился под лёд
- Методика оказания помощи провалившемуся под лёд группой людей со стороны

# Предательский лёд

- В конце зимы – начале весны спасатели не случайно называют лёд предательским: ежегодно из-за беспечного поведения на замерзших водоемах сотни людей получают тяжелые травмы, для многих подобная беспечность оборачивается гибелью. Однако многих несчастных случаев можно было бы избежать, если бы те, кто решил ступить на лёд, знали элементарные правила поведения в таких ситуациях. Знали бы и самое главное – соблюдали...



# Правила поведения на льду водоёмов

- Опасно выходить на лёд водоёма, если его толщина меньше 7 сантиметров (для одиночных пешеходов) и 12 сантиметров (для группы людей).
- Наиболее прочен чистый, прозрачный лёд зеленоватого или синеватого оттенка. Мутный лёд не надёжен.
- Водную преграду по льду желательно переходить группой, идя друг за другом на расстоянии (5-6 метров), если один провалится под лёд, другие окажут ему необходимую помощь.

- Довольно редко лёд проламывается мгновенно. Как правило, несчастью предшествует проседание льда и характерное потрескивание. В таком случае рекомендуется немедленно вернуться назад по своим следам.
- По голому льду лучше идти не отрывая подошв от его поверхности, как бы скользя по нему, выставляя одну ногу впереди другой. Это позволяет распределить вес тела на обе ноги, а не на одну, как при обычной ходьбе.



- Для любителей подлёдного лова – свой меры предосторожности:
  1. не следует пробивать несколько лунок рядом;
  2. опасно собираться группами в одном месте;
  3. не ловить рыбу возле промоин;
  4. запастись верёвкой длиной 12-13 метров.



# Где и когда лёд особенно опасен

- Особенно опасен лед осенью и весной во время оттепели, т.к. он утончается за счет подтаивания.
- Наиболее хрупкий, тонкий и ненадёжный лёд вблизи кустов и деревьев, в тех местах, где в лёд вмёрзли ветки или какие-либо предметы (доски, палки, бутылки и т.д.).
- Особую осторожность следует проявлять в местах с быстрым течением, на родниках, в местах сброса сточных вод промышленных предприятий.
- Наиболее тонок и опасен лёд под снежными сугробами, у обрывистых берегов, зарослей тростника, в местах сброса воды из озера, возле скал.



# Если ты провалился под лёд

- Не делайте резких движений, подавите в себе внутреннюю панику, стабилизируйте дыхание.
- Постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры.



- Перетерпите первые 1-2 минуты неприятные ощущения от холодной воды. Они начнут проходить и вы перестанете остро чувствовать холод.
- Если какая-то часть одежды вам сильно мешает или тянет вниз по течению освободитесь от неё.

- Ни в коем случае не снимайте головной убор (от 40 до 60% вашего тепла уходит через голову).
- Помни 10-15 минут пребывания в ледяной воде опасно для жизни.
- Выбирайтесь только в ту сторону, откуда пришли, не плывите вперед;
- Не наваливайтесь на кромку льда всей тяжестью, широко раскинутые руки увеличивают площадь опоры.
- Без резких движений как можно дальше грудью выползайте на лёд, затем осторожно вытащите на лёд сначала одну, потом другую ногу.
- Выбравшись на лёд, нужно откатиться от пролома и ползти в ту сторону, откуда вы пришли.
- Добравшись до берега, снимите с себя одежду, отожмите, оденьте снова, пусть даже замерзшую, и делайте согревающие упражнения, как бы тяжело для вас это не было.



# Методика оказания помощи провалившемуся под лёд группой людей со стороны

- Крикнуть пострадавшему, что идёте на помощь.
- Подползти к пролому и подать пострадавшему длинную палку, верёвку, ремень или шарф, если под рукой ничего не оказалось допустимо лечь на лёд цепочкой, удерживая друг друга за ноги.



- Не забывайте подбадривать провалившегося под лёд человека.
- Добравшись до берега необходимо подумать об обогреве спасённого.
- Если есть возможность, переоденьте пострадавшего в сухое (каждый человек может снять по одному виду одежды).
- побыстрее доберитесь до ближайшего теплого места, или разведите костер.
- напоите пострадавшего горячим чаем.

