

## **Правила поведінки на льоду та надання першої допомоги потерпілому (методичні рекомендації)**

Деякі небезпеки наче дозрівають до сезону, у кожної з них свій термін. Одна з небезпек – це тонкий лід. Він може підвести нас восени, взимку і навесні. Щоб цього не трапилось, треба дотримуватись правил безпеки.

### **Ознайомлення з правилами безпечної поведінки на льоду**

Виходити на лід можна тільки за стійкої морозної погоди.

Переходити водойми потрібно в спеціально позначених і обладнаних для цього місцях.

Забороняється виходити на лід, товщина і міцність якого вам невідомі.

Забороняється спускатися на лижах з крутого берега на неперевірений на міцність і товщину лід.

Перед переходом водойми льодом необхідно спочатку (якщо можливо) знайти стежку або сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.

### **Забороняється виходити на лід за таких умов:**

- якщо поруч теплі потоки води, в місці з'єднання річок, у місці виходу стічних і промислових вод;
- у випадку швидкої течії річки у цьому місці;
- за наявності вмерзлих у лід дошок, палок та інших предметів;
- у випадку різного забарвлення льоду;
- поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;
- обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу – під снігом лід завжди тонший;
- під час весняного розтавання снігу та льоду, а також сильного перепаду температури під час потепління.

- особливо обережно спускайтеся з берегів: лід може нещільно з'єднуватись із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

Візьміть з собою палицю для того, щоб перевірити міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки прийшли. Причому, перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду.

Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.

Лижникам перед виходом на лід рекомендується зняти петлі лижних палиць з рук і лямку рюкзака з одного плеча, а також розстібнути кріплення лиж. Ці приготування забезпечать свободу рухів у разі несподіваного провалу під лід. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини – негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно.

Пробийте ополонки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду

(рекомендується відстань між ними 5м). треба мати на увазі, що лід складається з двох шарів: верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого і міцного). Виміряти точну товщину можна лише знявши спочатку верхній прошарок неміцного льоду.

Безпечним вважається лід:

- для одного пішохода – зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 см;
- для влаштування катка – не менше 12 см (масове катання – 25 см)
- масова піша переправа може бути організована при товщині льоду не менше 15см;
- для переправи вантажного автомобіля – 30-35см, трактора – 40-60 см.

Час безпечного перебування людини у воді:

- при температурі води 24°C час безпечного перебування становить 7-9 годин;
- при температурі води 5-15°C - від 3,5 годин до 4,5 годин;
- температура води 2-3°C являється смертельною для людини через 10 -15 хв;
- при температурі води менше 2°C - смерть може настати через 5-8 хв.

### **Способи рятування на льоду.**

**Якщо ви провалились на льоду:**

- необхідно зберігати спокій, не панікувати і не метушитися. треба голосно покликати на допомогу;

- позбавлятися слід тільки від того одягу, який вас тягне вниз. У будь-якому випадку постарайтеся залишити на собі головний убір, голова повинна бути максимально захищена, нехай навіть і мокрим головним убором;

- не намагайтеся відразу ж видертися на лід. Підніміться на поверхню в місці провалу і прийміть у воді горизонтальне положення, відведіть ноги назад, а не під себе, щоб тіло не склалося вдвічі під льодом. Остерігайтеся гострого льоду;

- вибратися на лід необхідно з тієї сторони, з якої ви провалилися; не намагайтеся вибратися на лід тільки за допомогою рук;

- широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою, якщо можливо, переберіться до того краю ополонки, де течія не захопить вас під лід. Дійте рішуче і не лякайтеся, тисячі людей провалювались до вас і врятувались;

- пристосуйтеся і постарайтеся переміститися усім тілом на лід, або обережно перекиньте одну ногу, а потім іншу;

- намагайтеся не обламувати крайки льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне – пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори;

- вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть в той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітись, будьте обережні до самого берега, а там, не зупиняйтеся, поки не опинитесь в теплі, максимально захистіть голову і одягніть щось на ноги.

Температура тіла в холодній воді буде швидко падати, тому намагайтеся це зробити якомога швидше.

### **Способи рятування іншої людини, яка провалився на льоду.**

- негайно крикніть йому, що йдете на допомогу, при можливості приверніть увагу інших людей та зателефонуйте «101»;

- наближатись до ополонки можна лише повзком, широко розкинувши руки. Буде краще, якщо ви можете підкласти під себе лижі, дошку, фанеру – збільшуючи площу опори – і повзти на них, до самого краю підповзати не можна, інакше у воді опиняться двоє, згодяться і паски або шарфи, будь-яка дошка або жердина, санки, лижі зможуть врятувати людину. Кидати, зв'язані паски або шарфи треба за 3-4 м;

- якщо ви не один, тоді взявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому;

- діяти в цей час треба швидко і рішуче: потерпілий швидко закликає у холодній воді, мокрий одяг тягне його вниз;

- подавши постраждалому підручний засіб рятування, треба витягти його на лід і повзком вибиратися з небезпечної зони;

- на березі викликайте «швидку медичну допомогу»;

- потерпілого необхідно терміново доставити в тепле приміщення (прогрітий намет або кабіна автомобіля), по можливості надати першу допомогу, необхідну при переохолодженні;

- по можливості, потерпілого швидко переодягніть в сухий одяг, організуйте обігрів спини і грудей, зробіть масаж кінцівок;

- не занурюйте потерпілого в теплу воду, можуть виникнути серцеві проблеми;

- по можливості прикладіть до тіла пляшку з гарячою водою або грілку;

- дайте попити теплої води, якщо є - чаю.

- потерпілому ні в якому разі не давайте спиртне «для зігріву». Спиртне в даному випадку провокує різке некероване зниження внутрішньої температури тіла.