

Безпечно дозвілля взимку



**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ
НА ЛЬОДУ!**

Щороку в Україні внаслідок необережного поводження на льоду гинуть люди. небезпека зростає навесні, коли активно починає танути крига на водоймах.

З метою захисту свого життя та здоров'я необхідно знати та виконувати наступні правила перебування на льоду:



НЕ ВИБІГАЙТЕ НА ЛІД!!!

Обережно

тонкий

лід



На водоймах безпечним вважається лід (при температурі повітря нижче 0):

- - для одного пішохода – товщиною не менше 7 см;
- - для групи людей – товщиною не менше 15 см;
- - для масового катання на ковзанах - товщиною не менше 25 см.



Забороняється виходити на тонкий лід



Міцність льоду перевіряють товстою палицею (жердиною), ударяючи нею (2-3 рази в одне і те саме місце) якнайдалі від себе. Категорично забороняється випробовувати міцність льоду ударами ніг. Якщо лід недостатньо міцний, потрібно припинити рух і повертатися назад своїми слідами (там міцність льоду вже перевірена).



***Небезпечні місця на льоду, як правило,
темніші за інших, небезпечний - каламутний,
малопрозорий і білий лід.***



При переході замерзлої водойми необхідно користуватися прокладеними стежками. Під час групового переходу льодом необхідно йти на відстані 5-6 м один від одного й уважно стежити за тим, хто іде попереду.



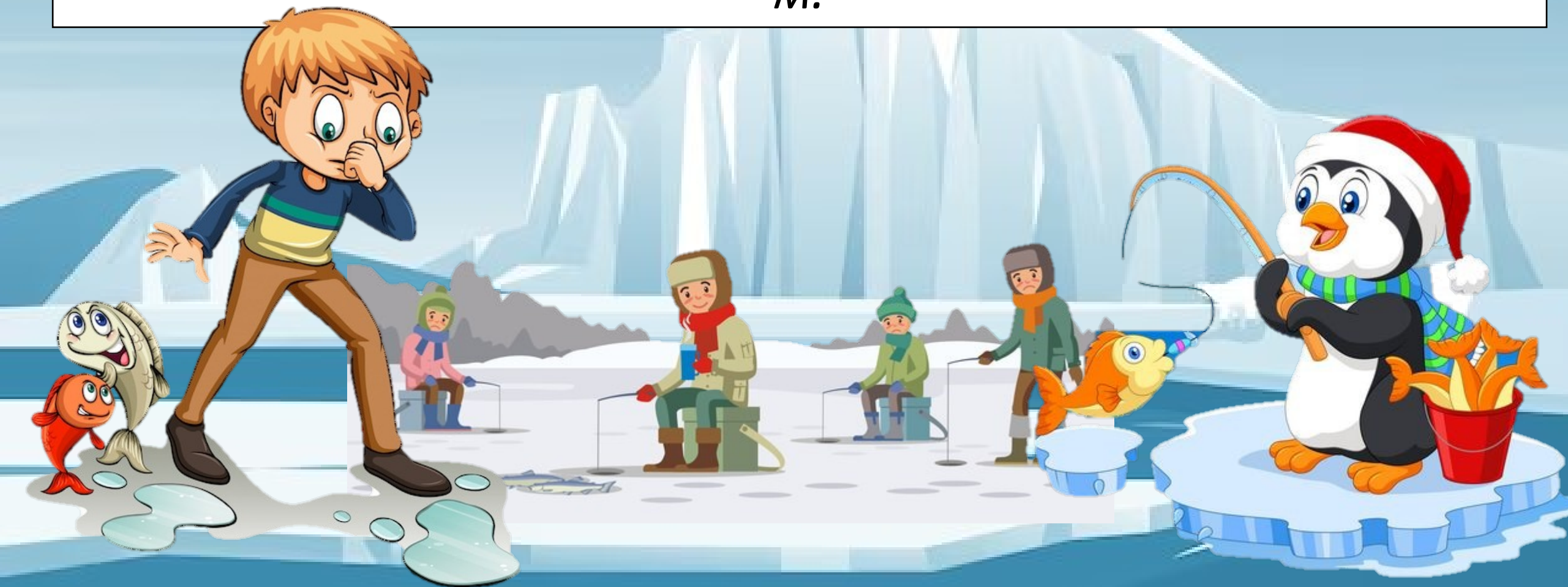
При пересуванні по льоду треба бути обережним, уважно стежити за його поверхнею, обходити небезпечні і підозрілі місця (вмерзлі в лід кущі, траву та інше). Дуже небезпечно виходити на лід у нічний час.



Забороняється самотійно виходити на лід або кататися на льоду дітям без нагляду дорослих



Під час підльодного вилову риби не рекомендується на невеликому майданчику пробивати багато лунок, стрибати і бігати по льоду, скупчуватись у групи. Рибалки повинні пробивати ополонки одну від одної на відстані 4-5 м.



Кожен рибалка повинен мати з собою міцну мотузку 12-15 метрів із великою глухою петлею на кінці, а також тримати поруч з лункою дошку або велику гілку.



Якщо ви провалились у воду

зберігайте спокій, не панікуйте!



Голосно покличте на допomoгу



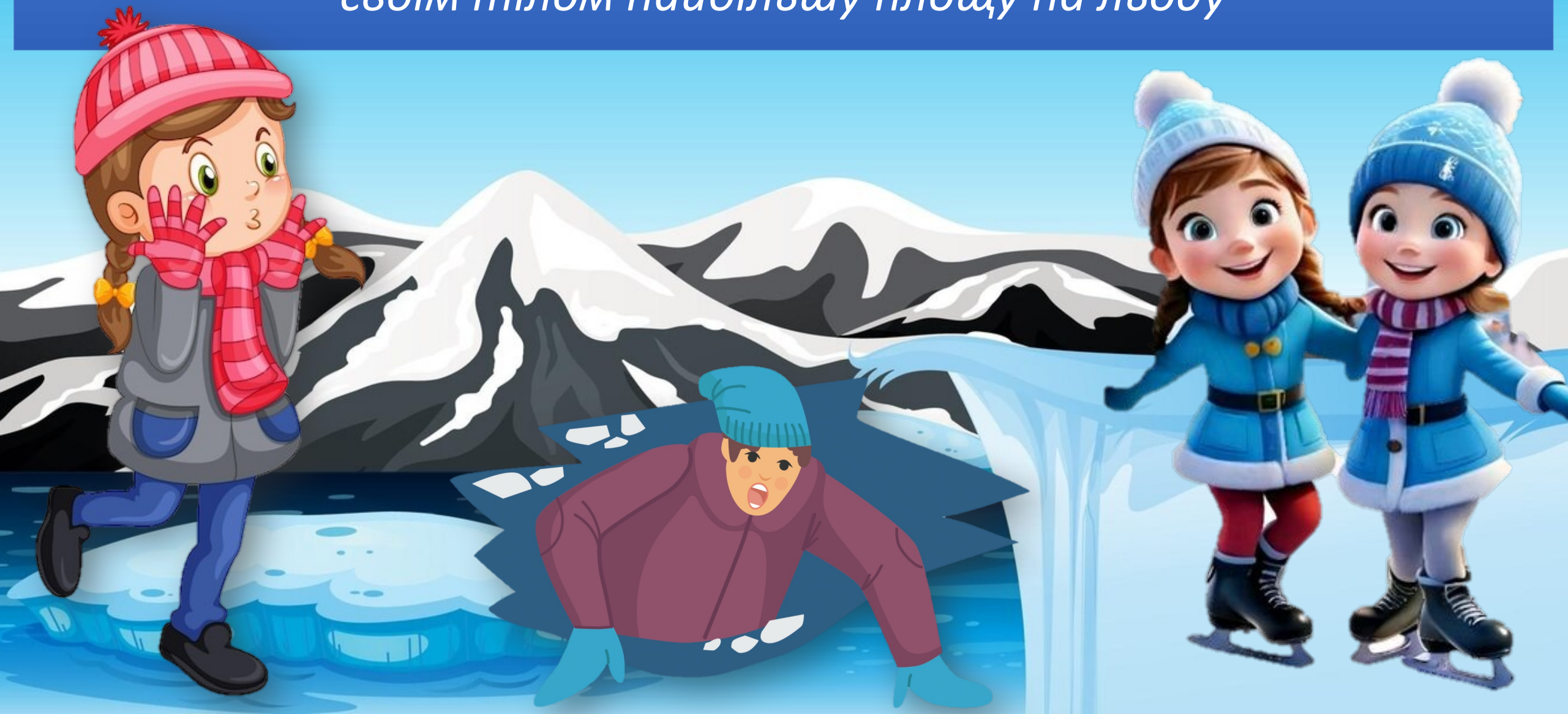
Широко розкиньте руки на краї пролому та утримуйтесь від занурення у воду з головою



*намагайтеся обережно дотягнутися до
якогось предмета, що допоможе вам
втриматися чи вібратися на поверхню*



вибирайтеся на лід без різких рухів, налягаючи на нього грудьми та по черзі витягуючи на поверхню ноги. Намагайтеся зайняти своїм тілом найбільшу площу на льоду



вибравшись з ополонки, необхідно відкотитися від неї на безпечну відстань, а потім повзти в той бік, звідки ви прийшли, адже там міцність льоду вже перевірена. Ні в якому випадку не можна швидко бігти до берега, навіть якщо вам цього дуже хочеться

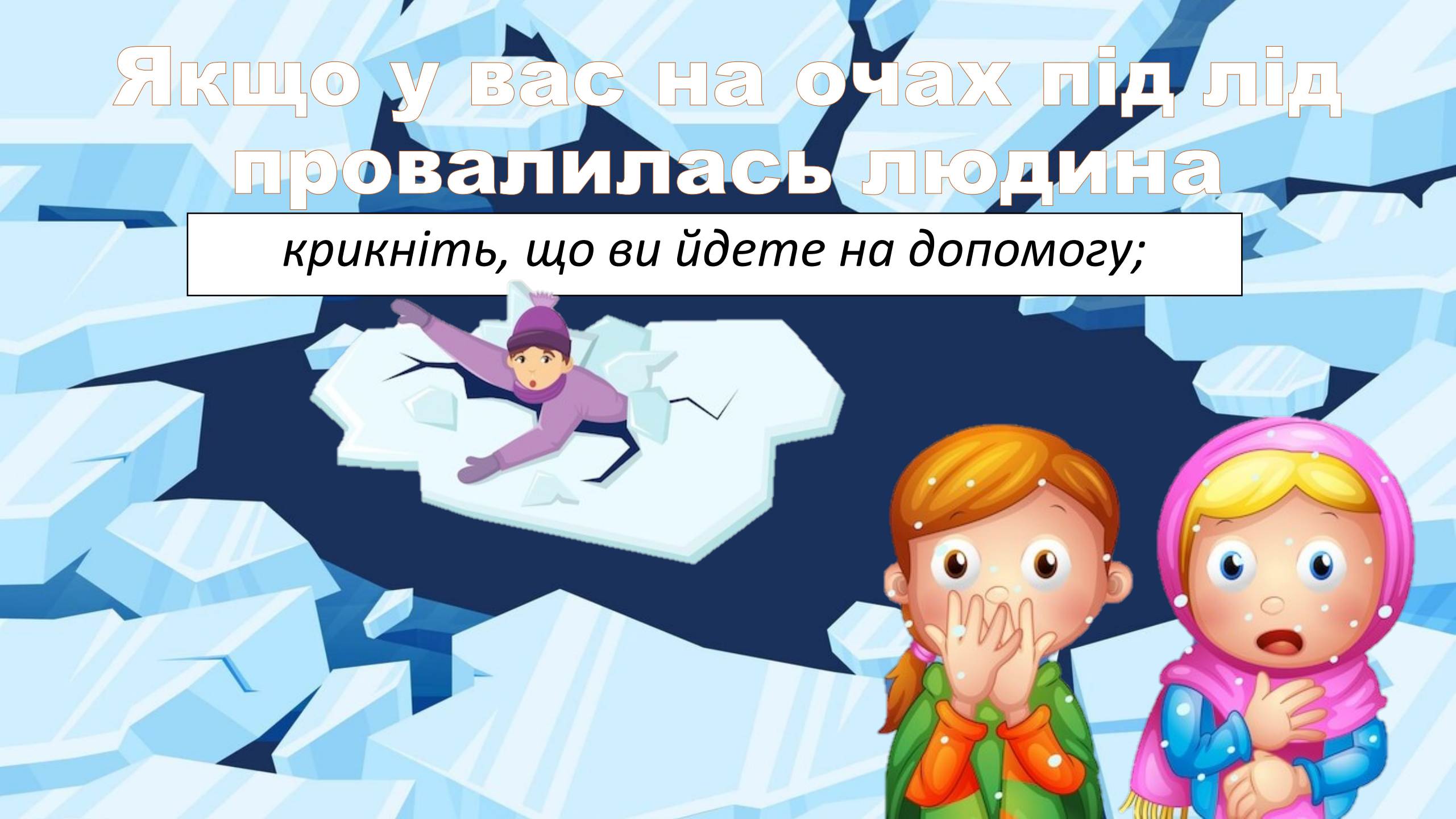


Далі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками немає, викрутіть мокрий і знову одягніть його. Для зігріву робіть будь-які фізичні вправи.



Якщо у вас на очах під лід провалилась людина

крикніть, що ви йдете на допомогу;



**знайдіть предмет, який можна кинути потерпілому
(міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку, якщо
вона має довгу та міцно пристрочену лямку**



наближайтесь до ополонки повзком, широко розкинувши руки



підкладіть під себе дошку, фанеру



**не підповзаючи до самого краю ополонки (за 3-4 метри),
подайте потерпілому палицю (мотузку, лижу, шарф тощо) і
випрягніть його на лід;**



витаючи потерпілого на лід, разом з ним повзком повертайтеся на берег



якщо на допомогу поспішають декілька людей, можна лягти на лід один за одним, узявшись за ноги, і повзти до потерпілого. Перший у «ланцюгу» подає потерпілому ремінь, шарф, палку тощо і усі тягнуть його на поверхню криги та відповзають з небезпечної зони;



витагнувши потерпілого на берег, надайте йому першу допомогу, необхідну при охолодженні організму, викличте швидку допомогу.



103



поступово відігрійте постраждалого, загорніть його у ковдри або сухий теплий одяг



не намагайтесь зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його у теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми;



будьте надзвичайно уважними при поводженні із потерпілими



*по можливості прикладіть до тіла теплий предмет
(гарячу грілку, пляшки із теплою волого)*



дайте тепле пиття, якщо потерпілий при свідомості.





**Пам'ятайте, дотримання
елементарних правил
безпечної поведінки допоможе
зберегти своє життя і життя
людей, які перебувають поруч!**