



## СТАТИСТИКА

За зимний период  
2012-2013 годов  
в России на льду

погибло  
**23**  
человека

Основными причинами гибели стали:  
выезд людей на автомобилях на лед  
для отдыха, выход рыбаков  
на неокрепший лед  
и использование необорудованных  
переправ, или, проще говоря,  
катание на льдинах.

За аналогичный период  
2013-2014 годов эта цифра  
увеличилась в пять раз

погиб  
**101**  
человек



### КАК ВЫГЛЯДИТ ПРОЧНЫЙ ЛЕД

Минимальная толщина  
льда для пешего  
перехода 12-15 см



### КАК ВЫГЛЯДИТ ТОНКИЙ ЛЕД

Лед рыхлый, непрозрачный, молочного или  
желтого оттенка, с трещинами, вмороженными  
палками/ветками/мусором, с рыболовными  
лунками.

### НА ЗАМЕТКУ

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

### НУЖНО



Передвигаться только по оборудованным  
ледовым переправам.



Проверять прочность льда перед собой  
с помощью палки или палки.



Любителям подледного лова иметь с собой  
спасательный жилет и лить (веревку длиной  
15-20 метров с петлей на одном конце  
и грузом 400-500 граммов на другом).



Знать способы спасения и самоспасения при  
провале под лед, способы оказания первой  
помощи при переохлаждении.

### НЕЛЬЗЯ



Игнорировать запрещающие знаки.



Пытаться перейти водоем по  
неокрепшему льду.



Оставлять без присмотра детей вблизи  
водоема.



Кататься  
на льдинах.



Проверять  
прочность  
льда ногами.



# Как действовать во время гололеда

1



Подготовьте магскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или гвозди, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изолационную ленту, можете натереть подошву песком (наждачной бумагой).

2



Передвигайтесь осторожно, не торопясь наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

3



Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

4



Если Вы поскользнулись присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

5



Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта

6



Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта с места обрыва.

# БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала



Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок, или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником



Выходите пораньше, чтобы перемещаться не торопясь



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах



По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги



Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т. п.)



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву



Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться



Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам



Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору



Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую

# Как действовать во время гололеда

Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

## Памятка

### о правилах безопасного поведения на водных объектах в зимний период

До наступления устойчивых морозов лёд **непрочен**.

#### **Становление льда:**

- как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.

- на озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.

- на одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

**Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:**

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
- безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

#### **Критерии прочного льда:**

- Прозрачный лед с зеленоватым или синеватым оттенком.
- На открытом бесснежном пространстве лед всегда толще.

#### **Критерии тонкого льда:**

- Цвет льда молочно-мутный, серо-желтоватый лед, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания.

- Лед, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова).

#### **Лед более тонок:**

- на течении, особенно быстром, на глубоких и открытых для ветра местах; над тенистым и торфяным дном; у болотистых берегов; в местах выхода подводных ключей; под мостами; в узких протоках; вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий.

- в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные попуски воды из водохранилища способны источить лед и образовать в нем опасные промоины.

- в местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.

#### **Правила поведения на льду:**

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга 5-6 м.

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8. Рыбакам на замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышку.

### **Оказание помощи провалившемуся под лед:**

#### **Самоспасение:**

- Не поддавайтесь панике.
- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду
- Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
- Зовите на помощь.
- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.
- Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
- Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

#### **Если вы оказываете помощь:**

- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

#### **Первая помощь при утоплении:**

- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
- Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
- При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

#### **Отогревание пострадавшего:**

- Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
- Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань,

их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

- Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к «сердцевине» тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах часто становится причиной гибели и травматизма людей.

**Если на ваших глазах провалился человек под лед:**

Немедленно сообщите о происшествии по телефонам: **01, 02, 112** для абонентов сотовой связи.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ! ТОНКИЙ ЛЕД ОПАСЕН!**