

Правила поведения на льду:

- Опасно выходить на лед, если толщина его тоньше семи сантиметров. Прочный лед обычно имеет зеленоватый или синеватый оттенок.
- Особую осторожность следует проявлять в местах с быстрым течением и на родниках, куда вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий.
- Для любителей подледного лова необходимо соблюдать свои меры предосторожности: не пробивать несколько лунок рядом; не собираться большими группами в одном месте; не ловить рыбу возле промоин.
- Выходить на берег, спускаться на лед и идти по нему безопаснее по уже протоптаным дорожкам, причем поодиночке, сохраняя интервал не менее пяти метров.
- Довольно редко лед проламывается мгновенно. Обычно несчастью предшествует проседание льда и характерное потрескивание. В этом случае следует немедленно вернуться назад по своим же следам.
- Если лед проломился, нужно быстро освободиться от сумок, широко раскинуть руки и выбираться на берег полыньи. Затем отползая от опасной зоны, двигаться в ту сторону, откуда пришли. Наиболее безопасно выбираться из полыньи перекатываясь со спины на живот.
- Пребывание в холодной воде более 10-15 минут опасно для жизни, поэтому необходимо сразу активно действовать, пока не промокла в воде одежда, не замерзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие.
- Если на ваших глазах человек провалился под лед, помощь должны оказывать не более двух человек. Нужно лечь на живот, подползти к полынье и подать пострадавшему длинную палку, веревку, ремень или шарф.

Как спасти провалившегося под лед:

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 составить ему компанию.

Как оказать пострадавшему первую помощь:

Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, если есть возможность, снимите с него мокрую одежду, наденьте сухое, закутайте его в одеяло;

Если он в сознании, напоите 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 мышками.

Нельзя растирать тело спиртом, жирными мазями, снегом, интенсивно отогревать (горячий душ, ванна, жаркое помещение), давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму (он будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему);

Если людей поблизости вас нет, то на берегу или в плавсредстве согревайтесь любыми способами: физические упражнения, огонь, обильное горячее питье, горячая пища; если нет возможности высушить мокрую одежду, не снимайте ее.