**ПАМЯТКА ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ,**  **ПРОВАЛИВШИМСЯ ПОД ЛЕД**

Весной и осенью спасателям часто приходится вытаскивать людей, провалившихся под лед. Особенно он подводит человека в марте-апреле и в октябре-декабре. Период март-апрель – это сезон хрупкого весеннего льда, ледоходов, паводков и наводнений. Риск оказаться в холодной воде в это время многократно повышается. В октябре-декабре водоемы покрываются ледяным панцирем, который очень не прочен и легко ломается под ногами человека или под тяжестью техники. Нередко в эту пору школьники, отправившиеся покататься на речку, а также прочие рискованные люди проваливаются под лед в холодную воду.

Для того чтобы прогулка не обернулась трагедией помните элементарные правила безопасности:

–       Не выходите на тонкий лед в начале зимы (лед ломается со звонким хрустом, трещит) и в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы).

–       Расстегните пояс рюкзака, чтобы быстро его сбросить в случае опасности.

–       Двигайтесь по натоптанным следам и тропинкам.

–       Имейте в руках палку, прощупывайте перед собой путь.

–       Если лед начал трескаться, осторожно ложитесь и ползите по своим следам обратно.

–       При движении группой следуйте друг за другом на расстоянии, вперед пропустите самого опытного.

Какой лёд можно считать безопасным? Для одиночного пешехода – зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 сантиметров. Для устройства катка – не менее 10-12 сантиметров (массовое катание – 25 сантиметров). Массовая пешая переправа может быть организована при толщине льда не менее 15 сантиметров.

Надо иметь в виду, что лёд состоит из двух слоёв: верхнего (мутного) и нижнего (прозрачного и прочного). Измерить точную толщину льда, можно лишь очистив сначала верхний (мутный) слой от снегового совсем уже непрочного льда. Чтобы измерить толщину льда, надо пробить лунки по сторонам переправы (расстояние между ними пять метров) и промерить их. Однако некоторым, не терпится и хочется испытать какой же он лёд. Это те люди, которые, не дожидаясь необходимой прочности льда, забывая про запрещающие знаки и указатели, выходят на ледовые поля, что бы лихо пробежать на коньках, опробовать хоккейные клюшки, посидеть с удочкой над лункой, а то и сократить путь и бесстрашно перейти водоём напрямик, не думая о последствиях. Может быть взрослые-родители сами забыли и детям не рассказали об опасностях на водоёмах зимой?

Прежде всего, в любом случае не следует пробовать лёд на прочность, лучше потратить несколько минут на изучение замёрзшей реки или озера визуально:

• Нельзя выходить на лёд вблизи кустов, камыша, где водоросли вмёрзли в лёд;

• Под сугробами или толстым слоем снега лёд всегда тонкий или рыхлый;

• Не может быть прочным лёд около стока промышленных вод (например, с фермы или фабрики) и там, где есть тёмные пятна.

• Тоньше лёд и там, где бьют ключи, где быстрее течение или впадает в реку ручей.

• Особенно осторожно надо спускаться с берега: лёд может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух. Есть только один способ избежать неприятности – пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами и лыжнёй. Если вы решили заняться спортом и на лыжах идёте по ледовой целине, надо отстегнуть крепление лыж, чтобы от них можно было легко избавиться; палки держать в руках, не накинув петли на кисти рук, а рюкзак повесить на одно плечо – это обеспечит свободу движения в случае неожиданного провала под лёд. Но иногда бывают в жизни ситуации, когда в силу каких либо причин можно оказаться в роли первопроходца и поэтому надо помнить об элементарной осторожности прежде, чем пойти по льду:

–       Не выходите на лёд в незнакомых местах и там где выставлены запрещающие знаки.

–       Лёд неплотно соединяется с сушей, поэтому надо осторожно спускаться с берега;

–       Проверить прочность льда можно ударами палки или пешни. Если после двух–трёх ударов вода не показывается, то лёд достаточно крепок, но вдруг появилась вода, лёд пробивается, нужно немедленно идти назад.

–       Когда лёд прогибается или трещит под ногами, надо отойти назад скользящим шагом – не отрывая ног ото льда.

Ну а если всё же случилась беда, лёд под вами провалился, и по близости никого нет, как действовать?

–       Нужно широко раскинуть руки по кромкам льда и удержаться от погружения с головой. Действуйте решительно и не мешайте себе страхом.

–       Стараясь не обламывать кромку, без резких движений нужно выбираться на лёд, наползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги. Главная тактика здесь – приноравливать своё тело для наиболее широкой площади опоры.

–       Выбравшись из пролома, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда шёл (и где прочность льда, таким образом, проверена).

Несмотря на то, что сырость и холод толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Ну а там уж не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле.

Если же на ваших глазах провалился на льду человек, немедленно крикните, что идёте на помощь.

• Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки для уменьшения давления на лёд. Будет лучше, если вы можете подложить под себя лыжи, доску, фанеру – увеличить площадь опоры – и ползти на них. К самому краю подползать нельзя, иначе в воде окажутся уже двое.

• Не доползая до полыньи, пострадавшему нужно протянуть любой находящийся рядом предмет: ремни или шарфы, любую доску или жердь, санки или лыжи. Один из законов школы выживания: У каждого предмета, кроме качеств, для которых он создан, есть множество других – в том числе и свойства инструмента защиты. Бросать связанные ремни или шарфы, доски надо за 3-4 метра. Лучше, если вы не один. Тогда двое – трое людей, взяв друг друга за ноги, ложатся на лёд цепочкой и двигаются к пролому. Действовать всё это время надо решительно и скоро: пострадавший быстро замерзает в ледяной воде и теряет сознание через 10-30 минут, а намокшая одежда тянет его вниз. Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лёд и ползком выбраться из опасной зоны. Затем надо укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в тёплое место, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить чаем. Любителям зимней рыбалки надо помнить, что отправляться на водоёмы в одиночку опасно!

 Многолетний опыт не самых удачливых любителей подлёдного лова диктует обязательные правила:

• Соблюдайте осторожность при движении по льду водохранилища, так как понижение уровня воды превращает ледовый покров в своего рода мост;

• Безопасней всего переходить водоём по прозрачному льду, имеющему зеленоватый или синеватый оттенок;

• Пешеходную переправу надо осуществлять группой, соблюдая дистанцию, друг от друга 5-6 метров;

• Нельзя собираться большими группами в одном месте, пробивать много лунок на ограниченном участке и на переправах;

• Лунки надо пробивать на расстоянии 5-6 метров друг от друга, но опасно ловить рыбу у промоин;

• Надо всегда иметь под рукой 15-20 метров прочной верёвки или сделать нехитрое приспособление из двух крупных гвоздей, связанных веревкой, которое повесить на шею. В несчастном случае такой инструмент поможет рыбаку зацепиться за лед и если не выбраться из проруби самостоятельно, то, по крайней мере, дождаться спасателей.

Интересно, красиво наблюдать ледостав и половодье, нагромождения льда и бурлящие потоки воды, скатиться с берега на лыжах, санках, коньках, порыбачить на замёрзшем водоёме, но многие забывают, а порой даже и не знают, что это и есть – опасность! И гибель в воде больше чем во многих других экстремальных ситуациях зависит от поведения самого человека. Поэтому, первый эшелон защиты человека: не оказываться в экстремальной ситуации.

**Родители и взрослые!**

 Особенно хочется напомнить вам о тех, кто вызывает наибольшее беспокойство, – о детях! Не упускайте возможности предупредить дочь или сына об опасностях, которые таят в себе замёрзшие водоёмы! Запомните! В начале зимы наиболее опасна середина водоема. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.

**Если человек попал в полынью:**

Попросите кого-нибудь вызвать «скорую помощь» и спасателей. Найдите длинный шест, лыжу, веревку или длинный шарф. Завяжите на конце веревки узел. Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10–15 метров передвигайтесь ползком. Не доползая до края, подайте пострадавшему шест, лыжу, веревку. Запомните! Не наматывайте веревку на руку – пострадавший может утянуть и вас в полынью. Вытащив человека из полыньи, помогите ему добраться до теплого помещения, переодеться. Окажите первую помощь до приезда врачей.

**Если в полынью попали вы:**

 Не паникуйте, постарайтесь не нырять и не мочить голову. Придерживайтесь за край льда. Зовите на помощь: «Тону!» Выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли. Выталкивайте свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки. Если лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться. Закиньте одну ногу на край льда, перекатываясь, отползите на 2–3 метра, встаньте и идите к ближайшему жилью. Не останавливайтесь – выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении. Двигайтесь и делайте силовые упражнения, пока не разогреетесь.