Тонкий лёд. Правила спасения утопающего

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| **Тонкий лёд. Правила спасения утопающего** |
| **Лёд наводоемах – это зона повышенного риска. Ежегодно погибает огромноеколичество людей именно из-за несоблюдения правил безопасности принахождении на льду водоема.**  **МЧС России напоминает правила поведения на тонком льду:**  минимальная толщина льда должна составлять 5-7 см, причем лёддолжен быть чистым и прозрачным, если же он имеет молочный илимутный цвет, то лучше отказаться от выхода на лёд в таких местах;не стоит выходить на первый лёд в одиночку, желательно это делатьвдвоем или втроем, причем передвигаться по льду следует нарасстоянии 3-5 метров друг от друга; следует помнить, что толщинальда на водоеме разная, особенно он тонок возле затопленныхдеревьев, остатков растительности и подмываемых берегах, поэтому неследует подходить к предметам природного и не природногопроисхождения, вмерзшим в лёд; все вещи, которые вы с собой взяли,необходимо переносить так, чтобы вы с легкостью могли от нихизбавиться, если провалитесь под лед; отправляясь на рыбалкунеобходимо иметь прочную веревку длиною 25 метров (которая должнанаходиться в легкодоступном месте) и желательно взять с собойдополнительный комплект нательного белья.  **Если Вы провалились в полынью**  не паникуйте, дышите как можно глубже и медленнее; делайте ногаминепрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда; непытайтесь сразу выбраться на лед, вокруг полыньи лед очень хрупкийи не выдержит тяжести вашего тела; продвигайтесь в сторонуближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками, кактолько лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки налед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесьногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение;выбравшись на лёд, распластайтесь на нем и ползите вперед, непытаясь подняться на ноги; ближе к берегу, где лед крепче,повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега; выбравшисьна берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть, бегомдобирайтесь до ближайшего теплого помещения.  **Если человек провалился под лёд**  чтобы вытащить человека, провалившегося под лёд, не приближайтесь ккраю проруби; лежа на животе (так оказывается меньшее давление наединицу площади ледяной поверхности, а значит меньше вероятностьдальнейшего разлома льда) необходимо протянуть палку или одеждупострадавшему, чтобы он схватился за нее; вытянув пострадавшего изпроруби, отнесите его в безопасное место и вызовите скорую помощь;окажите первую помощь, снимите с пострадавшего мокрую одежду,заверните в одеяло, напоите пострадавшего горячим питьем. нельзяпогружать человека в горячую ванную, такой резкий перепадтемператур может выдержать даже не всякое здоровое сердце, лучшевсего, если вода будет примерно температуры тела, около тридцатисеми градусов. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |