

## **Правила безопасного поведения при выходе на лед**

Наступили холода. Постоянная низкая температура воздуха приводит к образованию льда на поверхности водоемов. Во время ледостава водные объекты Воронежской области могут использоваться для проведения активного отдыха населения, катания на коньках, рыбной ловли. Однако наряду с положительными сторонами ледостава не стоит забывать, что существует реальная опасность во время пребывания людей на льду водных объектов. Это связано с возможностью падения человека и получения травмы, переохлаждением в случае длительного пребывания на льду в холодную погоду, провалом под лед, попаданием в ледяную воду в прорубе, полынье и пр.

Чтобы обезопасить себя при выходе на лед водных объектов, необходимо знать и выполнять следующие правила:

- прежде, чем выйти на лед, нужно убедиться в его прочности (никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги, используйте для этих целей палку);
- использовать обозначенную тропу, при ее отсутствии - заранее наметить маршрут, взять с собой длинную крепкую палку;
- если лед не прочен (прогибается, трещит под ногами), необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда;
- исключите случаи пребывания на льду в темное время суток и в плохую погоду и т.д.

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание;
- сбросьте тяжелые вещи;
- обопритесь на край льдины широко расставленными руками, затем забросьте одну, а потом другую ноги на лед;
- постоянно зовите на помощь;
- выбравшись из воды на лед, вставать и бежать категорически запрещено, нужно отползти от полыньи.

Если нужна ваша помощь:

- вооружитесь длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
- следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье;
- осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;

- доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем.

Куда сообщить о происшествии:

звонить – 42-9-49, с мобильного 112;

**ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ,**

**ВЫПОЛНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МЕР ОСТОРОЖНОСТИ – ЗАЛОГ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!!!**