

## ОПАСНОСТЬ ПЕРВОГО ЛЬДА

Лед – одно из тех чудес, которое приходит вместе с зимой. Вместе с собой он приносит удовольствие от раскаты на коньках, умиротворение от зимней рыбалки и, к сожалению, иногда травмы и жизненные трагедии.

Спасатели рекомендуют вообще не рисковать жизнью и выходить на лед только на катке, а удить рыбу только на берегу озера. Но если без зимнего развлечения – никак, то соблюдение следующих правил безопасности – обязательное условие.

### Определяем опасность по цвету:

**самый крепкий лед** – прозрачный синий. Вспомните Байкал: по замерзшему озеру ежегодно прокладываются дороги;

**слабый лед** – непрозрачный белый. Он в два раза менее надежен;

**хрупкий лед** – серый и серый «в крапинку». При нахождении на таком покрытии шанс устроить себе экстремальную ловлю слишком велик;

**важно знать:** при температуре в 0°C, сохраняющейся на протяжении трех дней, прочность льда снижается на 25%.

Безопасный лед – толщиной не менее 10 см, но даже если вы педантичны, взяли с собой рулетку, а лед, например, 11 см, то это не гарантия безопасности: ходить по нему нужно осторожно. А в устьях рек, протоках, местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов прочность льда ослаблена, и эти места вообще нужно обходить.

Проверять лед на прочность можно не только визуальным путем. Но делать это тоже нужно правильно – не ударом ноги или прыжками, а, например, простой палкой. Если при постукивании появилась вода, то по такому льду ходить не стоит.

Но, если так получилось, что вы всё же провалились под лёд, не паникуйте. Спасение на 90% зависит от уверенности и психологического состояния провалившегося под воду. Если поблизости есть люди – зовите на помощь. Старайтесь не уходить под воду с головой. Передвигайтесь к тому краю полыньи, откуда идет течение. Добравшись, постарайтесь налечь грудью на край льда и, закинув ногу, выбраться на лед. Даже если лед обламывается, не оставляйте попыток выбраться наверх. Когда основная часть туловища окажется на льду, отползите или откатитесь подальше от полыньи. Медленно и осторожно ползите до безопасного места, возвращайтесь обратно по своим следам.

Выбравшись на сушу, снимите и отожмите промокшую одежду. Двигайтесь и делайте силовые упражнения, если по близости есть

отапливаемое здание – отправляйтесь туда и срочно вызывайте скорую помощь.

Опасность льда известна не только на водоёмах, но и дорогах, по которым каждый из нас каждый день проходит по несколько раз. Речь идет о гололедице. Ей обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Но и этого достаточно, чтобы получить травму.

К неблагоприятным условиям тоже можно подготовиться. В первую очередь, обратите внимание на свою обувь: подберите не скользящую обувь с подошвой на микропористой основе. От высоких каблуков лучше отказаться. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. При выходе на гололёд смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью. Кроме того наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь тебе. Помните: особенно опасны падения на спину, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Будьте предельно внимательными при переходе дороги: не торопитесь, и тем более не бегите. Обязательно убедитесь, что автомобиль остановился, чтобы вас пропустить.

Будьте бдительны и внимательны в соблюдении простейших правил безопасности. Так ваше пребывание на природе принесет только классные эмоции и драгоценный отдых.