

## Лёд

Ежегодно тонкий лёд становится причиной различных происшествий. Чаще всего участниками оказываются дети, которые гуляют вблизи замерзших водоемов без присмотра родителей, и рыбаки, выходящие на свой страх и риск на непрочный и коварный лёд.

Избежать неприятностей можно, если соблюдать правила и меры личной безопасности. Человеку достаточно провести 15 минут в холодной воде, чтобы всё могло закончиться очень печально.

Относительно безопасным называют лёд толщиной не менее 7 см. Он зеленого или голубовато-зеленого цвета. Грязный, буро-серый лёд обычно уже непрочный. Не стоит проверять прочность льда, прыгая на нём или ударяя ногой. Необходимо правильно экипироваться, отправляясь на зимнюю рыбалку. Возьмите с собой хотя бы минимальный набор спасательных средств: веревку, палку, доску, спасательный жилет, «кошки» для того, чтобы выбраться.

Если всё же оказались в полынье, старайтесь не уходить под воду с головой. Передвигайтесь к тому краю, откуда идет течение. Постарайтесь налечь грудью на край льда и, закинув ногу, выбраться на лёд. Даже если лёд обламывается, не оставляйте попыток. 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, разведите костер. Вызывайте скорую помощь.

Оказывая помощь провалившемуся под лёд человеку, будьте осторожны, чтобы спасти не пришлось двоих. Вооружитесь палкой, шестом, веревкой или доской и осторожно ползите к полынье, равномерно распределяя вес вашего тела по поверхности, толкая спасательное средство перед собой. Приблизившись на максимально возможное безопасное расстояние к полынье, протяните пострадавшему палку, шест или бросьте веревку. Когда начнете вытягивать пострадавшего, попросите его работать ногами – так будет легче вытащить его из полыньи. Отведите спасенного в безопасное место и окажите первую помощь.