

Щороку внаслідок необережного поводження на льоду гинуть люди. Небезпека зростає під час відлиги та навесні, коли активно починає танути крига на водоймах.

Головною умовою безпечного перебування людини на льоду є відповідність товщини льоду та навантаження, яке додається до нього (при температурі повітря нижче 0⁰):

- безпечна товща льоду для однієї людини становить не менше 7 см, лід синюватого або зеленуватого відтінку;
- безпечна товща льоду для спорудження катка – 12 см і більше;
- безпечна товща льоду для спорудження пішої переправи – 15 см і більше;
- безпечна товща льоду для проїзду автомобілів, організації масових спортивних та святкових заходів – 30 см і більше.

Правила поведінки на льоду для дітей та дорослих:

Не можна:

- заходити на лід далеко від берега, ходити самому по льоду, а також збиратися на льоду великими групами;
- підходити до ополонки, кататися біля них на ковзанах;
- з'їжджати на лижах чи санчатах з крутих берегів прямо на лід;
- розпалювати на льоду багаття;
- виходити на тонкий лід, бігати і стрибати по тонкій кризі;
- ходити біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду;
- виходити на лід у темний час доби.

1. Кататися на ковзанах дозволяється тільки на спеціально обладнаних катках.
2. Суворо забороняється кататися на льоду дітям без нагляду дорослих, або самостійно виходити на лід.
3. Користуватися майданчиками для катання на ковзанах, що обладнуються на водоймах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду. Товща льоду повинна бути не менше 12 см, а при масовому катанні – не менше 25 см.
4. При переході замерзлої водойми необхідно користуватися обладнаними льодовими переправами або прокладеними стежками.
5. Міцність льоду перевіряють товстою палицею (жердиною), ударяючи нею (2-3 рази в одне і те ж місце) якнайдалі від себе. Категорично забороняється випробовувати міцність льоду ударами ніг.
6. Небезпечні місця на льоду, як правило, темніші інших, небезпечним є каламутний, мало прозорий і білий лід.
7. При пересуванні по льоду треба бути обережним, уважно стежити за його поверхнею, обходити небезпечні і підозрілі місця (швидка течія води, вмерзлі в лід кущі, траву та ін.), також слід обходити місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший.
8. Переправлятися краще групою, під час групового переходу по льоду необхідно рухатись на відстані 5-6 метрів один від одного і уважно стежити за тим, хто іде попереду.
9. Переходити водойми на лижах дозволяється тільки тоді, як переконались в міцності льоду. Лижникам перед виходом на лід рекомендується зняти петлі лижних палиць з рук і ляжку рюкзака з одного плеча, а також розстібнути кріплення лиж. Ці приготування забезпечать свободу рухів у разі несподіваного провалу під лід. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

10. Якщо лід недостатньо міцний, почав тріщати, з'явилися характерні тріщини, треба негайно повертатися на берег своїми слідами (там міцність льоду вже перевірена). При цьому не можна бігти та панікувати, відходити слід повільно, не відриваючи ніг від льоду.

Час безпечного перебування людини у воді:

При температурі води 24°C час безпечного перебування становить 7-9 годин;

При температурі води 5-15°C – від 3,5 до 4,5 годин;

Температура води 2-3°C виявляється смертельною для людини через 10-15 хвилин;

При температурі води менше 2°C смерть може настати через 5-8 хвилин.

Що ж робити, якщо ви провалилися у воду:

Необхідно зберігати спокій, не панікувати і не метушитися. Постарайтеся зачепитися за якусь точку опори (крижина, гілка чагарнику) і перетерпіть 1-2 хвилини неприємних відчуттів від холодної води.

Треба голосно покликати на допомогу.

Позбавлятися слід тільки від того одягу, який вас тягне вниз. У будь-якому випадку постарайтеся залишити на собі головний убір (40-60% тепла йде через голову, тому голова повинна бути максимально захищена, нехай навіть і мокрим головним убором).

Не намагайтеся відразу ж видертися на лід. Підніміться на поверхню в місці провалу і прийміть у воді горизонтальне положення, відвівши ноги назад, а не під себе, щоб тіло не склалося вдвічі під льодом. Остерігайтеся гострого льоду.

Вибиратися на лід необхідно з тієї сторони, з якої ви провалилися.

Не намагайтеся вибратися на лід тільки за допомогою рук, підтягуючись за кромку льоду. Намагайтеся не обламувати крайку льоду.

Широко розкиньте руки по краям льоду, щоб не зануритися з головою.

Якщо можливо, переберіться до того краю ополонки, де течія не захопить вас під лід.

Пристосуйтеся і постарайтеся навалитися усім тілом на лід, або обережно винесіть одну ногу, а потім іншу.

Вибравшись з ополонки потрібно відкотитися або відповзти від неї на безпечну відстань (має у кілька разів перевищувати ваш зріст). Відповзати необхідно по власних слідах.

Якщо ви вибралися на берег, зніміть з себе весь одяг, максимально відіжміть нижню білизну, витріть її нею, знову відіжміть її і надіньте на тіло. Максимально захистіть голову й одягніть щось на ноги. Після цього надіньте верхній одяг, нехай навіть і замерзлий, і робіть зігріваючі вправи, не дозволяйте собі заснути.

Щоб допомогти людині, яка терпить лихо і не потерпіти самому, дотримуйтесь таких правил:

1. Без потреби не виходьте на лід. Подумайте, чи зможете під час надання допомоги впоратись самотужки, чи краще покликати на допомогу ще кого-небудь. Якщо поряд нікого немає, то дійте продумано і обережно, щоб замість допомоги не погіршити становище.

2. Протягніть потерпілому довгу жердину, дошку, палицю від лиж, лижу, хокейну ключку або киньте мотузку, зв'язані паски тощо. Якщо вам все-таки необхідно вийти на лід, то ляжте і повзть по поверхні льоду, штовхаючи рятувальний засіб перед собою або кидаючи перед собою мотузку чи пасок.

3. Будьте якомога далі від ополонки (краю крижини), протягніть потерпілому палицю, жердину, чи киньте мотузку. Якщо мотузка чи трос закріплені на березі і не вистачає довжини, то міцно тримаючись за кінець мотузки однією рукою, протягніть потерпілому другу руку.

4. Витягніть потерпілого, попросіть його працювати ногами – так буде легше витягнути його з ополонки. Коли ви його витягли, не дозволяйте йому підійматись на ноги, нехай він повзе вслід за вами до берега.

5. Після того, як витягнете потерпілого у безпечне місце, викличте «швидку допомогу», надайте першу допомогу, необхідну при охолодженні:

— поступово відігрійте постраждалого, загорніть його у ковдри або сухий теплий одяг;

— не намагайтесь зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його у теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми;

— будьте надзвичайно уважними при поводженні із потерпілими;

— по можливості прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки із теплою водою);

— дайте тепле пиття, якщо потерпілий при свідомості;

— ні в якому разі не давайте спиртне „для зігрівання”. Спиртне в даному випадку провокує різке некероване зниження внутрішньої температури тіла.

Медична допомога людині, яка провалилася під лід і врятована повинна бути направлена на запобігання подальшого переохолодження.

**Будьте вкрай обережні, бережіть своє життя та життя своїх близьких!
Дотримуйтеся правил безпеки життєдіяльності!**

**Правила поведінки на кризі та порядок надання допомоги постраждалим
ВІДЕОРОЛІК: <https://vl.dsns.gov.ua/news/ostanni-novini/14352>**