

# ОСТОРОЖНО: ТОНКИЙ ЛЕД!

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров — в соленой. В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25 %.
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета — прочный, прочность льда белого цвета в 2 раза меньше, а самый ненадежный лед серого, матово-белого цвета или с желтоватым оттенком.

## ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В БЕДУ

### Что делать, если вы уже провалились в холодную воду?

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.

Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед уже проверен на прочность.

## ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ

Вооружитесь любой 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.

Остановитесь от находящегося в полынье человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку и шест.

Ползите в ту сторону, откуда пришли.

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.

Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь — это может привести к летальному исходу.