

## Заходи безпеки на льоду

Зима – чудова пора року, вона приносить багато цікавих пригод. Особливо корисним є відпочинок на льоду. Забави на ковзанах, лижах, санках загартовують організм, зміцнюють здоров'я, покращують самопочуття. Однак не слід забувати про небезпеку, яку може таїти в собі лід.

**Запам'ятайте:** на лід можна виходити в стійку морозну погоду при температурі повітря не менше - 0°C і тільки під наглядом дорослих.

Найбільш небезпечна крига – перша і остання. В цей час значно підвищується загроза нещасних випадків на льоду.

Тому, щоб зберегти своє здоров'я слід пам'ятати наступне:

**Міцність льоду можна частково визначити візуально.** На водоймах безпечним вважається лід:

- для одного пішохода – лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7 см. Лід **блакитного** кольору – найміцніший, **білого** – міцність у два рази менше, **сірий** – свідчить про наявність води у товщі льоду;
- для групи людей (масові переправи пішки) – товщиною не менше 15 см, (дистанція у колоні по 4 чоловіка 5 м);
- при масовому катанні на ковзанах – 25 см.

Необхідно пам'ятати, що ситуація на льоду змінюється майже щогодинно.

**Знайте,** що під снігом лід завжди тонше, ніж на відкритих місцях. У різних місцях річок та озер товщина льодового покриву може бути різною. У гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією. Особливу обережність слід проявляти у місцях де є джерело, стік води, швидка течія або впадає струмок.

При переході льоду в невідомому місці потрібно взяти палицю, щоб за її допомогою перевіряти міцність льоду (якщо вода з'являється після першого удару, то необхідно негайно повертатись назад).

**Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударом ноги.**

При переході водойми на лижах рекомендується користуватись прокладеною лижнею, а за її відсутності – цілиною (при цьому треба відстібнути кріплення, зняти петлі лижних палиць з рук, рюкзак повісти на одне плече). Відстань між лижниками повинна бути не менше 5-6 м. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

Користуватись майданчиками для катання на ковзанах, що обладнуються на водоймах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду.

Особливого суворого додержання правил поведження на льоду потребує зимова риболовля.

**Небезпечно виходити на лід:**

- при потеплінні;
- збиратися на льоду великими групами;
- зупинятися біля крутих обривистих берегів;
- скачуватись на лід на лижах, санках з берегів;
- виходити на лід біля заводів, фабрик, де є стічні теплі води, ростуть кущі та очерет.

### **Якщо ви провалились під лід:**

- не панікуйте, широко розкиньте руки по краях льодового пролому. Якщо можливо, по черзі, тримаючись однією рукою за край криги, намагайтеся звільнитися від верхнього одягу, ранця, важкого взуття;
- намагайтеся вибратися на поверхню не роблячі різких рухів, наповзаючи грудьми на край ополонки. Намацайте ногою протилежний край криги і повільно виштовхуйте себе на поверхню;
- намагайтеся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись з льодового пролому, відкотіться, а потім повільно повзть у той бік, звідки прийшли і де міцність льоду, таким чином перевірена. Будьте обережні до самого берега.

### **Якщо у вас на очах під лід провалилася людина:**

- сповістіть, що ви йдете на допомогу;
- наближайтесь до потерпілого поповзом, широко розкинувши руки;
- підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить товщину опори);
- не підповзаючи до самого краю ополонки, протягніть потерпілому довгу жердину, палицю від лиж, хокейну клюжку або киньте мотузку, зв'язані паски, шарфи і витягніть його на лід;
- якщо ви не один, тоді узявши один одного за ноги, лягайте на лід і ланцюжком рухайтесь до пролому;
- витягнувши потерпілого на лід, разом з ним повзть з небезпечної зони. Потерпілого укрийте від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, переодягніть його в сухий одяг, зігрійте і напоїть гарячим чаєм.

**Пам'ятайте, що ваш відпочинок не повинен супроводжуватись тривогою батьків за вас. Будьте обережні при виході на лід!**