



Застерігаємо, що найбільш небезпечна крига - це перша та остання крига, оскільки вона ще надзвичайно тонка і не витримує маси навіть маленької дитини. Якщо лід має блакитний колір, то він вважається найміцнішим, а якщо білий, то є тонким і неміцним а значить надзвичайно небезпечним.

Для однієї людини безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною більшою за 7 см., а для групи людей - товщиною не менше, ніж 15 см. При пересуванні декількох людей по льоду треба йти один за одним на відстані 5-6 метрів. Малогабаритні, але важкі вантажі слід транспортувати на санях або інших засобах із якомога більшою площею опори на поверхню льоду.

При масовому катанні на ковзанах на водоймах лід повинен бути товщиною не менше, ніж 25 см. Тому, перш ніж ступити на лід водоймища, необхідно дізнатися про товщину льодового покриву. Це можна зробити за допомогою довгої загостреної палиці, але обов'язково легкої, яку вільно можна тримати в руці. Якщо після першого удару палицею на ньому з'явиться вода, лід проб'ється, слід негайно повернутися на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду. Зауважуємо, що забороняється перевіряти товщину льоду ударами ніг! Під час руху по льоду необхідно постійно слідкувати за його поверхнею та обходити небезпечні місця: там, де є швидка течія, джерела, теплі стічні води. Якщо лід недостатньо міцний, слід негайно зупинитися і повертатися назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.

**Які ж наслідки настають для людини, що опинилась у холодній воді?** Так, у людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце

посилено і часто б'ється. Щоб захиститися від холоду, організм включає захисну функцію - починає тремтіти. Коли ж температура шкіри знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється і організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідше, пульс сповільнюється, тиск падає. Смерть людини, що несподівано опинилася в холодній воді, настає найчастіше через шок, що розвивається протягом перших 5-15 хвилин після занурення у воду або порушення дихання.

### **Тому, коли людина провалюється під лід:**

- не слід піддаватися паніці, а утримуватися на плаву, уникаючи занурення з головою;
- потрібно кликати на допомогу;
- намагатися вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і по чергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагатися якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, слід перекотитися і відповзати в той бік, звідки прийшов, де міцність льоду вже відома.

Далі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову одягнути його, а щоб зігрітися - виконувати будь-які фізичні вправи. Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити гаряче.

### **Надаючи допомогу тому, хто провалився, необхідно:**

- покликати, якщо це можливо, на допомогу інших;
- знайти предмет, який можна кинути потерпілому: міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку і рюкзак без речей, якщо вони мають довгу, міцно пристрочену лямку;
- оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.

### **Якщо ви впевнені, що зможете чи готові врятувати людину, то:**

- крикніть, що йдете на допомогу;
- наближайтеся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру;
- обговоріть свої дії з постраждалим: домовтеся про команду, на яку потужним ривком будете його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню;
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подайте потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід;
- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайтеся назад.

Звичайно, кожний нещасний випадок на льоду є індивідуальним, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку.

**Будьте обережні, бережіть власне життя!**