

**Рекомендации Главного управления МЧС России по Республике Марий Эл населению. (<http://12.mchs.gov.ru/document/1632161>)**

Главное управление МЧС России по Марий Эл рекомендует жителям и гостям республики, выходя на лёд, не рисковать своей жизнью и здоровьем, соблюдать все необходимые меры безопасности, быть бдительными к окружающим.

Толщина льда даже на одном водоёме не везде одинакова. Тонкий лёд находится у берегов, в районе стремнин и перекатов, в местах слияния рек, на изгибах и излучинах, около вмерзших предметов, деревьев и камыша, в районе подземных источников, в местах слива в водоемы теплых вод и канализационных стоков. Опасность представляют собой полыньи, проруби, лунки, трещины, которые покрыты тонким слоем льда.

Ненадёжным является лёд под снегом и сугробами. Снег, покрывая лед, действует, как одеяло. Поэтому под ним лед нарастает значительно медленнее. Иногда бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда 10 сантиметров, а под снегом всего 3 сантиметра.

Прочность льда можно определить визуально: лёд прозрачный голубого, зеленого оттенка – прочный, а прочность льда белого цвета в 2 раза меньше. Лёд, имеющий оттенки серого, матово-белого или желтого цвета является наиболее ненадежным. Такой лёд обрушивается без предупреждающего потрескивания.

**Основные правила безопасного поведения на льду:**

- Нельзя отпускать детей на лед без сопровождения взрослых.
- Нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости.
- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне.
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Для этого надо использовать лыжную палку или другие подручные средства.
- Оказавшись на тонком, потрескивающем льду, следует осторожно повернуть обратно и скользящими шагами возвращаться по пройденному пути к берегу.
- При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5–6 м).
- При рыбной ловле на льду не рекомендуется делать лунки на расстоянии менее 5-6 метров одна от другой. Чтобы избежать беды, у рыбака должны быть спасательный жилет или нагрудник, а также веревка – 15-20 м длиной с петлей на одном конце и грузом на другом.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:** выходить на лед в состоянии алкогольного опьянения, прыгать и бегать по льду, собираться большим количеством людей в одной точке.

При провале под лед гибель наступает в результате утопления, холодного шока, а также от переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.

#### **Если вы провалились под лед**

Самое главное, если вы провалились под лед, - сохранять спокойствие и хладнокровие. Даже плохо плавающий человек некоторое время может удерживаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой. И лишь по мере намокания одежды человек теряет дополнительную плавучесть. Этого времени обычно хватает, чтобы выбраться из полыньи. При этом следует помнить, что наиболее продуктивны первые минуты пребывания в холодной воде, пока еще не намокла одежда, не замерзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. Постарайтесь дышать медленно и глубоко. Широко раскиньте руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой. Повернитесь в ту сторону, откуда пришли. Лёд был достаточно прочным в этом направлении до аварийного участка. Значит, он должен выдержать вас и на обратном пути. У вас нет времени на проверку других маршрутов. Попробуйте осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, напозая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу. Если лед выдержал, медленно, откатитесь от кромки и ползите (или перекатывайтесь) к берегу.

#### **Как оказать помощь провалившемуся под лед**

Оказывать помощь провалившемуся под лед человеку следует только одному, в крайнем случае, двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи всем не только бесполезно, но и опасно. Оказывающий помощь человек должен лечь на живот, подползти к пролому во льду и подать пострадавшему конец веревки, длинную палку, ремень, связанные шарфы, куртки и т.п. При отсутствии всяких средств спасения допустимо нескольким людям лечь на лед цепочкой, удерживая друг друга за ноги, и так, ползком, подвинувшись к полынье, помочь пострадавшему.

Человека, вытасченного из воды, надо немедленно переодеть в сухую одежду и обувь, дать съесть что-нибудь сладкое и заставить активно двигаться до тех пор, пока он окончательно не согреется. Помощь человеку, попавшему в воду, надо оказывать очень быстро, так как даже 10 - 15 минутное пребывание в ледяной воде может быть опасно для жизни.

**Помните, что обратиться за помощью спасателей с мобильного телефона можно по номеру 112.**