

**Лёд –
это
опасно**



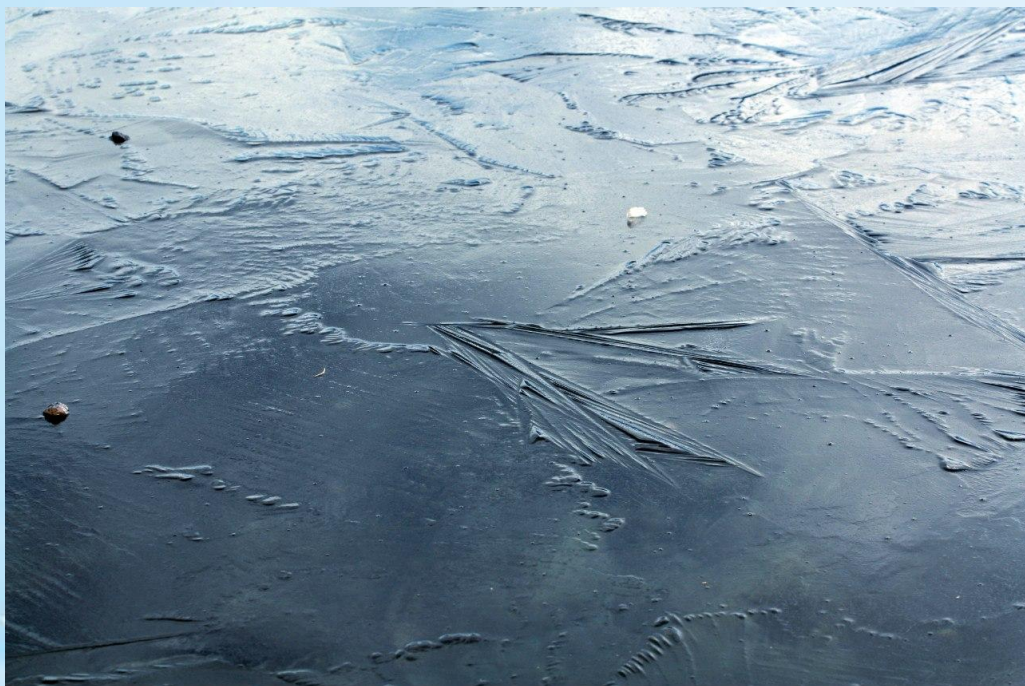
Все мы любим зиму за возможность поиграть в снежки и насладиться зимними видами спорта. Водоёмы покрываются льдом, и можно покататься на коньках или пойти на зимнюю рыбалку. Однако следует помнить о том, что лёд - очень опасная и хрупкая вещь.



Прежде чем выходить на замёрзшую водную поверхность, необходимо ознакомиться с правилами поведения на льду, ведь выполнение элементарных мер предосторожности – залог вашей безопасности!



Чем опасен ранний и поздний лёд? Тем, что в первом случае надёжный ледяной покров ещё не установился, а во втором лёд тает.



Хрупким и тонким лёд обычно бывает в тех местах, где в него вмерзают ветки, доски и другие предметы. Непрочен лёд также у водостоков и фабрик, в местах впадения ручьёв или там где бьют ключи.



Ни в коем случае нельзя выходить на лёд в тёмное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).



Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лёд тонкий, по нему ходить нельзя.



При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лёд, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут. При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга.



Если вы стали очевидцем того, как человек провалился под лёд, немедленно дайте ему знать, что идёте на помощь. Приближайтесь к пострадавшему ползком; если у вас есть такая возможность, подложите под себя доску или лыжи. К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае! Протяните человеку любой предмет, с помощью которого можно вытащить его из воды — лыжную палку, шест, верёвку, длинный шарф. Вытаскивая пострадавшего из воды, не делайте резких движений. Если вы шли в составе группы, остальные участники должны вам помочь. Для этого тот, кто находится сзади вас, должен лечь на лёд и держать вас за ноги.



Нужно постараться вытащить человека из воды как можно быстрее, чтобы он не замёрз. После того как пострадавший выберется на поверхность, приложите все усилия к тому, чтобы в кратчайшее время доставить его домой или в любое другое тёплое помещение. Если нет такой возможности, то пострадавшего надо укрыть в месте, защищённом от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло, при возможности развести костер.



В случае если вы сами провалились под лёд не поддавайтесь панике и не барахтайтесь. На лёд выбирайтесь в ту сторону, откуда пришли, широко раскинув руки. Как только выберетесь не пытайтесь встать, а отползайте в ту сторону, откуда пришли.



Намного безопаснее специальные ледовые катки.
Однако правила безопасности никто не отменял!



Если вы в первый раз на катке – обратите внимание, что в основном поток движется в одну сторону. На некоторых катках краской нанесена разметка, указывающая направление движения. Не пересекайте поток катающихся и не направляйтесь против движения. Избегайте любых столкновений с другими посетителями катка, ведь даже лёгкое касание способно привести к падению, а падение – к травме.



Если вы потеряли равновесие и понимаете, что падаете, постарайтесь упасть на бок – это наиболее безопасный способ приземления. Всячески избегайте падений на спину – можно сильно удариться затылком или спиной. Если вы не очень уверены в своих силах, следует кататься чуть нагнув корпус вперёд, тогда вы всегда будете падать лицом вперёд. Если вы держите за руку товарища и чувствуете что падаете, – не пытайтесь удержаться за него/неё.



Если у вас развязался шнурок - не стоит останавливаться и пробовать завязать его на льду. Если вас кто-нибудь не заметит и произойдет столкновение - ничем хорошим это не кончится. Лучше отойдите к скамейке и завяжите шнурок там.



Сразу после катания не стоит выходить на улицу, лучше посидеть немного в раздевалке, чтобы остыть или зайти в кафе, которые как правило, имеются рядом с каждым катком.

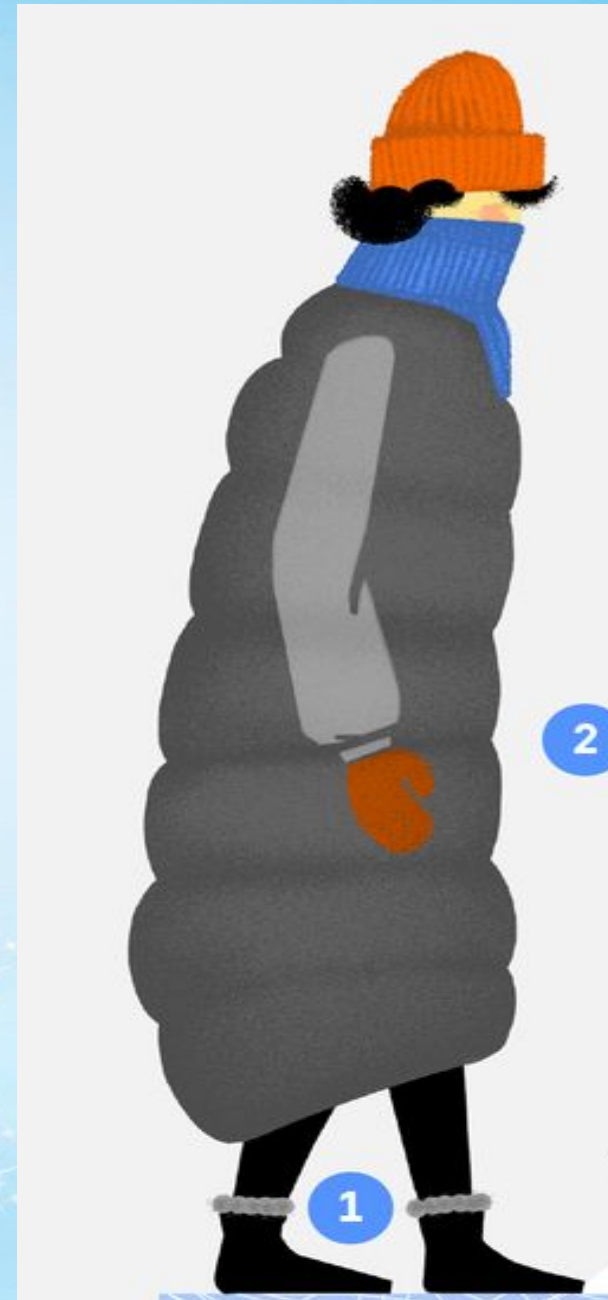


Нельзя забывать и про гололёд!

Гололёд — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т. д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Корка замерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.



Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги; если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу – лучше остановиться. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать по привычке руки в карманах в гололед опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.





Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным, и, конечно же, правилом перехода на другую сторону улицы исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не пренебрегать.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки; но если вам всё-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз, настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации в принципе.

