



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

**Что делать, если вы провалились под лед**

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непрочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

### **Что же нужно знать каждому:**

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 так же в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша; Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3-х дней, то прочность льда снижается на 25%; Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, у белого прочность в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

### **Что делать, если вы все же 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 ноги на лед; Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу; Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

### **Если требуется ваша помощь:**

Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. 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 воде человека в нескольких метрах, бросьте ему край веревки, одежды, подайте край палки или шеста; Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны; 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 его горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

---

