**ЗАХОДИ**
**БЕЗПЕКИ НА ЛЬОДУ**

 Під час руху по льоду варто звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливо обережними слід бути в місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами промислових підприємств, що впадають у водний об’єкт, з кущами і травою, що виступають над поверхнею.

Перш ніж ступити на лід, необхідно дізнатися про товщину льоду на водному об’єкті. У різних місцях річок і озер товщина льоду може бути різною. У гирлах річок і притоках міцність льоду послаблюється течією. Міцність льоду можна частково визначити візуально.

На водних об’єктах безпечним вважається лід при температурі повітря нижче 0 °C:

для одного пішохода - синюватого або зеленуватого відтінку, завтовшки не менше 5-7 см (лід блакитного кольору найміцніший, білого - міцність удвічі менша, сірий колір свідчить про присутність води у товщі льоду);

для групи людей (масові переправи пішки) - завтовшки не менше 15 см (дистанція 5 м у колоні по 4 особи);

при масовому катанні на ковзанах - завтовшки не менше 25 см;

При переході через замерзлий водний об’єкт необхідно користуватися обладнаними льодовими переправами або прокладеними стежками. У разі їх відсутності необхідно переконатися в міцності льоду за допомогою плішні або палиці. Забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг.

Якщо лід недостатньо міцний, потрібно припинити рух і повертатися своїми слідами назад, роблячи перші кроки, не відриваючи ноги від поверхні льоду (ковзаючи).

При масовому переході водного об’єкта пішки по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5-6 м та бути готовим надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду.

Малогабаритні, але важкі вантажі транспортуються санями або іншими засобами з найбільшою площею опори на поверхню льоду.

У разі переходу водного об’єкта на лижах рекомендується користуватися прокладеною лижнею, а за її відсутності - ділянкою, вкритою сухим снігом. Перш ніж рухатися, потрібно відстебнути кріплення лиж і зняти петлі лижних палиць з рук. Якщо є рюкзак або ранець, необхідно його узяти на одне плече. Відстань між лижниками має бути не менше 5-6 м. Під час руху лижник, який іде першим, повинен ударами палиць перевіряти міцність льоду та контролювати його стан.

**Сумський міський відділ Управління Державної служби**

**України з надзвичайних ситуацій у Сумській області**

**ДІЇ ПІД ЧАС РЯТУВАННЯ ПОТЕРПІЛИХ НА ЛЬОДУ**

Надання допомоги людині, яка провалилася під лід, потребує зібраності і виваженості в діях. Щоб допомогти людині, що терпить лихо, і не постраждати самому, необхідно дотримуватися таких правил:

в першу чергу зателефонувати за номером 101! Без потреби не виходити на лід. Обов’язково потрібно подумати, чи зможете під час надання допомоги впоратися самотужки, чи краще покликати на допомогу ще кого-небудь. Якщо поряд нікого немає, необхідно діяти продумано і обережно, щоб не погіршити становище;

протягнути потерпілому довгу жердину, дошку, палицю від лиж, лижу тощо або кинути мотузку, зв'язані паски тощо. Якщо вам усе-таки необхідно вийти на лід, то треба лягти на нього і повзти по поверхні, штовхаючи рятувальний засіб перед собою або кидаючи поперед себе мотузку чи пасок. Добре, якщо ви одягнете рятувальний жилет;

буди якомога далі від ополонки (краю крижини), протягнути потерпілому палицю, жердину чи кинути мотузку (трос). Якщо мотузка (трос) закріплена на березі і не вистачає її довжини, міцно тримаючись за кінець мотузки однією рукою, протягнути потерпілому другу руку;

витягаючи потерпілого, необхідно попросити його працювати ногами - так буде легше витягнути його з ополонки. Коли ви його витягли, не дозволяйте йому підійматися на ноги, нехай він повзе вслід за вами до берега;

після того, як вдасться витягнути потерпілого на берег у безпечне місце, викличте підрозділ екстреної медичної допомоги, надайте потерпілому першу допомогу, необхідну в разі охолодження організму.

**ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ**

Ознаки переохолодження:

тремтіння й остуда, які можуть бути відсутніми на пізніших стадіях;

оніміння;

втрата координації рухів;

незвична манера поведінки;

температура тіла нижче 35 °C.

Цей стан може призвести до смерті, якщо людину терміново не зігріти. Також не варто залишати без уваги відмороження, яке при тяжкому ступені може призвести до ампутації пошкодженої частини тіла.

Переохолодження належить до невідкладних медичних станів. Необхідно дотримуватися принципів надання першої допомоги та виконати додатково спеціальні заходи:

викликати підрозділи екстреної медичної допомоги;

поступово відігріти постраждалого, загорнувши його у ковдри або сухий теплий одяг;

не треба намагатися зігріти тіло потерпілого дуже швидко та занурювати його в гарячу воду, швидке обігрівання може викликати проблеми із серцем;

бути надзвичайно уважними під час поводження з потерпілим;

прикласти до тіла теплий предмет (грілку, пляшки з теплою водою);

дати тепле пиття, якщо потерпілий притомний.

**Сумський міський відділ Управління Державної служби**

**України з надзвичайних ситуацій у Сумській області**