

# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ЛЬОДУ

**ДЕРЖАВНА ІНСПЕКЦІЯ ТЕХНОГЕННОЇ БЕЗПЕКИ  
УКРАЇНИ**

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ЛЬОДУ



**Трагічні випадки трапляються через не дотримання елементарних правил поведінки на льоду!**

Якщо ви йдете льодом, а він почав тріскатися та ламатися, слід одразу повернути назад. Та якщо льід все-таки проломився, кмітливо вистежте собі шляшок в покатину. Не варто ховатися за край тонкого льоду, намагаючись на нього всім тілом. Необхідно розвести руки в боки і грудьми на спину спертися на край льоду, а ногами робити рухи, як при плаванні, намагаючись втриматися на повзрані (якщо течія тисне проти під льід).

У такому стані слід спробувати обережно нахилити на поперек льоду, опертися ногами у край ополонки навпроти (якщо товщина льоду близько 5 см), чи робити рухи, ніби галаваси. Якщо адалося вийти на лід, необхідно одразу відмовити на твердий лід у бік берега.

**НЕБЕЗПЕЧНИЙ ЛІД**

- Там, де є впадіння гірських, гір, трави чи інші предмети, лід завжди тонкий та слабкий.
- Небезпечним є напорожий, мерзлий сніговий лід, тому що не видно виражених предметів і залишених рибальських лусок.
- Особливо небезпечно ходити льодом там, де є швидко течія, водоспад, у місцях, де впадає річка, де складються конгломерати чи провалює вода. Прозорий, синюватий чи зелюватий лід — найнебезпечніший. Але ходити ним можна лише після того, як перевірено його товщину. Якщо після першого сильного удару копірцем чи гвинтом палицею з'явиться кін тріски води, це означає, що лід тонкий і ходити ним не можна, а тим більше ховатися на ковзанці чи санях.

**ЯКЩО БІДА ВСЕ ТАКИ СТАЛАСЯ, ПАМ'ЯТАЙТЕ:**

- Досмагачи постраждалому, не можна їсти, слід грати, розв'язати руки в боки.
- Якщо у вас немає костюма, поряде стрічки, лиси, драбинки, будь-яка палиця.
- Можна також зв'язати шарфи, ремінь, рукави одягу, прив'язати до кінці лиси-нібуди. Тільки предмет та зв'язати його постраждалому. Тільки-но той сапалітись за кінець, тягнеть його, відтовкаючи на мірний лід чи до берега.

**ПЕРЕБУВАННЯ В КРИЖАНІЙ ВОДІ ПРОТЯГОМ 0,5-1 ГОДИНИ СМЕРТЕЛЬНЕ!**

**В ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЯХ ТЕЛЕФОНУЙ «101»!**

**ДЕРЖАВНА ІНСПЕКЦІЯ ТЕХНОГЕННОЇ БЕЗПЕКИ  
УКРАЇНИ**

 <p>Не забувайте про безпеку при катанні ковзанами. Використовуйте захисні обладнання (шолом, захисні коліна, лікотьники). Не катуйтеся на льоду, який не відповідає вимогам безпеки.</p>	 <p>При катанні санями використовуйте захисне обладнання. Не катуйтеся на льоду, який не відповідає вимогам безпеки.</p>	 <p>Не забувайте про безпеку при катанні ковзанами. Використовуйте захисні обладнання (шолом, захисні коліна, лікотьники). Не катуйтеся на льоду, який не відповідає вимогам безпеки.</p>	 <p>При катанні санями використовуйте захисне обладнання. Не катуйтеся на льоду, який не відповідає вимогам безпеки.</p>
 <p>Не забувайте про безпеку при катанні ковзанами. Використовуйте захисні обладнання (шолом, захисні коліна, лікотьники). Не катуйтеся на льоду, який не відповідає вимогам безпеки.</p>	 <p>При катанні санями використовуйте захисне обладнання. Не катуйтеся на льоду, який не відповідає вимогам безпеки.</p>	 <p>Не забувайте про безпеку при катанні ковзанами. Використовуйте захисні обладнання (шолом, захисні коліна, лікотьники). Не катуйтеся на льоду, який не відповідає вимогам безпеки.</p>	 <p>При катанні санями використовуйте захисне обладнання. Не катуйтеся на льоду, який не відповідає вимогам безпеки.</p>

**В ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЯХ ТЕЛЕФОНУЙ «101»!**

Зима - чудова пора відпочинку на льоду. Скільки радощів вона приносить! Забави на ковзанах, лижах, санчатах! Тому усі ми із задоволенням зустрічаємо цю пору року, іноді забуваючи про безпеку, яку може приховувати лід, а саме тонкий лід.

Щоб ні з ким не трапилося лиха, потрібно обережно поводитись на льоду. Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини.



Ця інформація досить цікава: **лід блакитного кольору** - найміцніший, а **білого** - значно слабший. Для однієї людини безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною більшою за 7 см.

Для групи людей безпечним є лід товщиною не менше, ніж 15 см.

При пересуванні декількох людей по льоду треба йти один за одним на відстані. При масовому катанні на ковзанах лід має бути товщиною не менше, ніж 25 см. Перш ніж ступити на лід водоймища, дізнайся про товщину льодового покриву за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета, але обов'язково легкого, який ти вільно можеш тримати в руці.

Ніколи не перевіряй товщину льоду ударами ніг!

Під час руху по льоду слідкуй за його поверхнею, обходь небезпечні місця та ділянки з кущами і травою.

Особливу обережність проявляй у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств.

Якщо лід недостатньо міцний, негайно зупинися і повертайся назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.

## **Спробуємо з'ясувати, що трапляється з людиною, яка опинилася в холодній воді**

У людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце скажено б'ється. Щоб захиститися від смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли 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.



## У випадку, якщо ти все ж провалилися під лід:

- не піддавайся паніці, утримуйся на плаву, уникаючи занурення з головою;
- клич на допомогу;
- намагайся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагайся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, переколись і відповзай в той бік, звідки ти прийшов, де міцність льоду вже відома.
- Далі тобі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову одягнути його. Щоб зігрітися, виконуй будь-які фізичні вправи. Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

## **Звичайно, треба завжди намагатися врятувати людині життя почесно, але перш ніж кинутися до того, хто провалився, тобі необхідно:**

- покликати (якщо це можливо) на допомогу дорослих;
- знайти предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристрочену лямку);

- оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.

### **Якщо ти впевнений, що зможеш (чи готовий) врятувати людину, то:**

- крикни, що ти йдеш на допомогу;
- наближайся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- підклади під себе лижі, дошку, фанеру;
- обговори свої дії з постраждалим (домовся про команду, на яку потужним ривком ти будеш його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню);
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подай потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягни його на лід;
- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайся назад.

**Звичайно, кожний нещасний випадок на льоду є індивідуальним, і розповісти про всі варіанти щодо дій під час порятунку неможливо, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку. Отже, будь обережним, не ризикуй своїм життям! Не виходь на лід без дорослих!**

---

## **ЛІТНІЙ ВІДПОЧИНОК**

Найбільш чудовий відпочинок улітку - відпочинок на воді.

Окрім того вода – це чудодійний засіб оздоровлення організму. Плавання зміцнює організм, розвиває силу, спритність, витривалість. Людина, яка вміє плавати, почуває себе у воді спокійно і впевнено. Але, на жаль, для декого відпочинок біля води закінчується трагедією. Так, серед основних причин загибелі дітей на воді є невміння плавати та купання без нагляду дорослих.

**Для того, щоб відпочинок на воді приніс тільки задоволення необхідно дотримуватись певних правил. Ось вони:**

- Купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- Купатися краще в спокійну безвітряну погоду при температурі води - не нижче +20С, повітря - не нижче +24С.
- Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.

- У воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі. Це особливо важливо для тих, хто купається вперше в сезоні, а також для тих, хто особливо чутливо сприймає холод.
- У воду слід входити неспішно, обережно пробуваючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не оступитися і не потрапити на глибоке місце, в яму, чи не опинитися на сильній течії.
- У воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стій на одному місці, активно рухайся, плавай. Не купайся аж доти, поки тобі не стане холодно, бо при переохолодженні у воді настає різке скорочення м'язів, що несе за собою зупинку дихання. При перших ознаках переохолодження негайно виходь з води, переодягнися у сухий одяг, зроби декілька фізичних вправ, простих рухів, присідань або побігай.
- Ніколи не плавай наодинці. Не запливай далеко, особливо за буї, оскільки можна не розрахувати свої сили. Навчися відпочивати на воді. Для цього необхідно вміти плавати на спині. Перекинувшись на спину і утримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг, ти зможеш відпочити.
- Перед тим, як стрибати у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.
- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
- Після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.
- Якщо ти став свідком того, що людина тоне чи кличе на допомогу - негайно повідом рятувальників, які завжди чергують на обладнаних для купання місцях.

## Ні в якому разі:

- Не купайся без дорослих.
- Не залазь на попереджувальні знаки, буї, бакени.
- Не стрибай у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
- Не пірнай з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
- Не купайся біля крутих і зарослих густою рослинністю берегів.
- Не використовуй для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання. Пам'ятай, надувні матраци і надувні іграшки вітром або течією може віднести дуже далеко від берега, а хвилину перевернути, з них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.
- Не грай у воді в небезпечні ігри, а саме: не слід підпливати під тих, хто купається, хапати їх за руки чи ноги, «топити».
- Не подавай помилкові сигнали про допомогу.
- Не купайся у непогоду, при сильному вітрі, великій хвилі.

Отже, якщо ти будеш уважними та обережними і дотримуватимешся вищевказаних правил, відпочинок на воді принесе тобі лише радість та задоволення.