

Министерство образования Вологодской области  
Министерство региональной безопасности Вологодской области  
Вологодский институт развития образования  
Аварийно-спасательная служба Вологодской области

# **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ (НА ЛЬДУ) В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**



*Рекомендации для обучающихся*

В рекомендациях представлены актуальные материалы, посвященные безопасному поведению детей на водных объектах в зимний период.

Рассмотрены особенности и опасности зимних водоемов, основные правила безопасного поведения (передвижения) на льду водоемов зимой, способы действий и помощи при несчастных случаях на льду.

Рекомендации адресованы обучающимся общеобразовательных школ.

Целесообразно размещение данных рекомендаций на сайтах школ, в сетевых сообществах классов «ВКонтакте».

## РЕБЯТА!

Наступает зимний период, приходят холода и водоемы нашей области начинают покрываться льдом. В начале зимы погода неустойчива, и лед на реках, озерах, прудах тонкий и непрочный. В этот период важно знать и соблюдать правила безопасности льду: это поможет избежать травм, сохранить здоровье и жизнь.

Из этой памятки вы узнаете:

- чем опасен тонкий лёд;
- когда безопасно выходить на лёд реки, озера, пруда;
- как передвигаться по ледяному (снежному) покрову водоёма;
- что делать, если ты провалился под лёд;
- как действовать, если ты стал свидетелем несчастного случая на льду (твой друг или другой ребенок провалился под лёд).

Эти несложные, но важные правила и рекомендации помогут избежать травм и несчастных случаев на льду зимой.

Эту памятку ты можешь изучить сам, обсудить с друзьями (одноклассниками), рассказать о ней младшим детям, разместить на своей странице в социальной сети, чтобы об этих правилах узнали, как можно больше твоих сверстников.



## БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ (НА ЛЬДУ) В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

С приходом зимы и наступлением холодов на водоемах Вологодской области происходит становление ледового покрова. В это время выходить на лёд крайне опасно. Но каждый год люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лёд, тем самым подвергая свою жизнь опасности.

Лёд – очень опасная и хрупкая вещь. Главная причина несчастных случаев – незнание, несоблюдение элементарных правил безопасности.

Необходимо обращать внимание на запрещающие знаки вблизи водоёма: «Переход по льду запрещён!», а также помнить правила нахождения на льду. Помните, что на реке период ледостава проходит значительно дольше, чем на прудах и озёрах, так как вода в реке своим течением подмывает нижний слой льда.

# ОПАСНО! ЛЁД!

Каждый год в России тысячи людей проваливаются под лёд. Каждый год сотни из них погибают в ледяной воде. Большая часть – дети.

НЕ ИГРАТЬ!	НЕ ГУЛЯТЬ!	СЛЕДИТЬ!	ГОВОРИТЬ!
			
Используйте специальные площадки для зимних развлечений: коньков, лыж, санок и снегоходов	Лёд – не место для прогулок. Не гуляйте по льду сами и не позволяйте детям	Никогда не оставляйте детей без присмотра. Около замёрзших водоёмов – особенно	Всегда проводите профилактические беседы с ребенком перед его прогулкой

Если ты решил сократить путь, переходя по тонкому льду через заснеженный водоем, или показать свое бесстрашие – это не лучшее решение. Можно потерять не только здоровье, провалившись и получив травму, но и утонуть.

Прежде чем выходить на замёрзшую водную поверхность (реки, озера, пруда), необходимо ознакомиться с правилами поведения на льду.

## ЧЕМ ОПАСЕН ТОНКИЙ ЛЁД?

Тонкий лёд не выдержит веса человека (и ребенка любого возраста), он начнет трескаться, ломаться, и человек может провалиться.

Особенно опасен лёд во время оттепели и неустойчивой зимней погоды, так как он утончается за счёт подтаивания.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ЛЕД НА РЕКЕ, ПРУДУ, ОЗЕРЕ БЕЗОПАСЕН?

Безопасным для одного человека является **лёд толщиной не менее 7 см**. Пешие переправы считаются безопасными **при толщине льда 15 см и более**.

Устойчивый ледяной покров на водоемах в Вологодской области появляется после 7–10 дней морозной погоды в ночное и дневное время. При длительных оттепелях (в течение нескольких дней) лёд также становится непрочным.

Толщина льда на водоеме не везде одинакова, в устьях рек и притоках прочность льда намного меньше. Лёд непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей, вблизи произрастания водной растительности.

Ненадежен лёд под снегом и сугробами.

Прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета – прочный; белого – прочность его в 2 раза меньше; серый, матово-белый или с желтоватым оттенком – лёд ненадёжен.

Очень опасен ноздреватый лед, который представляет собой замерзший во время метели снег. На участки такого льда ступать нельзя ни в коем случае.

Признаки тонкого и прочного льда приведены в таблице:

Прочный лёд	Тонкий лёд
Прозрачный лед с зеленоватым или синеватым оттенком	Цвет льда молочно-мутный, серый лед, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания. Лед, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова)
На открытом бесснежном пространстве лед всегда толще	Лед более тонок на течении, особенно быстром, на глубоких и открытых для ветра местах; у болотистых берегов; в местах выхода подводных ключей; под мостами; в узких протоках; вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий

## КАК БЕЗОПАСНО ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ПО ЛЬДУ?

- При необходимости пройти по льду нужно проверять его прочность, постукивая по нему длинной палкой, но ни в коем случае не ногой. Если при ударе начинает проступать вода, значит, лёд непрочный, и нужно немедленно возвращаться назад. При этом первые шаги делать, скользя, не отрывая подошвы ото льда, осторожно пятиться назад.
- По голому льду нужно идти, не отрывая подошв от его поверхности, а как бы скользя по нему, выставляя одну ногу впереди другой. При таком способе вес тела распределяется на две ноги, а не на одну как при обычной ходьбе.
- Передвигаясь в группе, нужно идти на расстоянии 5–6 метров друг от друга, по следам идущего впереди человека.
- Если вы передвигаетесь по льду на лыжах, выньте руки из петель палок. Идущий впереди лыжник должен проверять прочность льда ударами лыжных палок. Лыжные палки луч-



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

## Правила поведения:



При переходе через реку, озеро пользуйтесь ледовыми переправами, проторенными тропами



При переходе водоема группой следуйте на расстоянии 5–6 м друг от друга

## Тонкий лед:



Цвет молочный, мутный, серый, обычно пористый

## Прочный лед:



Цвет прозрачный с зеленоватым или синеватым оттенком



ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ

ше держать в руках так, чтобы избавиться от них, то есть, не надевая на кисти рук.

- Сумку или рюкзак рекомендуется повесить на одно плечо – в случае опасности все это постараться быстро сбросить с себя.
- Переходить водоёмы безопасно только в специально оборудованных местах.
- На замерзший водоем желательно брать с собой прочный шнур длиной 20–25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся человеку.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НА ЛЬДУ?

- Если при передвижении по ледяной поверхности вы увидите, что наружу проступает вода, немедленно возвращайтесь назад, но ни в коем случае не бегите. Идите скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда.
- Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, перемещайтесь ползком. Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.
- Не выходите на первый лёд, чтобы покататься на коньках: в начале зимы он может быть очень непрочным.
- Не выходите на лёд, припорошённый снегом: в нём могут быть промоины. Наиболее тонкий лёд – в местах сильного течения реки, а также там, где есть камыши и выходят стоки промышленных вод (например, рядом с промышленными предприятиями).



### БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

#### Опасно для жизни:

- ❌ Проверять прочность льда ударами ног или прыжками
- ❌ Переходить через водоем в необорудованных местах
- ❌ Выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад)
- ❌ Выходить на лед в нетрезвом состоянии



ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ





**НЕ ПРЫГАЙТЕ НА ОТОРВАВШУЮСЯ ЛЬДИНУ,  
ОНА МОЖЕТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ**

- Нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, метель, ледяной дождь).
- Не спускайтесь на лед в незнакомых местах, особенно с обрывистых, крутых берегов.
- Не пробуйте на прочность лёд в незнакомых местах, на ручьях, речных протоках.
- Не подходите близко к вмёрзшим предметам и растительности, мостам и дамбам – лёд на этих участках тоньше. Будьте осторожны в местах с быстрым течением, в местах слияния рек, впадения в водоём ручьёв и сточных вод промышленных предприятий. Обходите места, покрытые толстым слоем снега и тёмные пятна на снежном покрове. Не выходите на лёд поодиночке, если он недостаточно прочен;
- Выходить на берег и особенно спускаться к реке следует в местах, не покрытых снегом. В противном случае, поскользнувшись и раскатившись на склоне, можно угодить даже в видимую полынь, так как затормозить скольжение на льду бывает очень трудно.

- Оказавшись на тонком, потрескивающем льду, не теряйтесь. Осторожно поверните обратно и скользящими шагами возвращайтесь по пройденному пути к берегу.



## **ОПАСНЫЕ МЕСТА НА ЛЬДУ ВОДОЕМА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБХОДИТЬ:**

Наиболее тонок и опасен лёд:

- под снежными сугробами;
- у обрывистых берегов и зарослей тростника;
- в местах впадения ручьев, возле вмороженных в лёд коряг, поваленных деревьев, досок и другого мусора;
- в местах слияния нескольких потоков, то есть там, где вода беспокойна и поэтому замерзает гораздо позже, чем в местах с тихим, ровным течением.

В холодную погоду полынью, скрытую под снегом, иногда можно распознать по характерному «парению». А темное пятно на ровном снежном покрове может означать, что в этом месте лёд более тонок, чем вокруг.



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

Где нужно быть особенно осторожным:



В местах,  
покрытых  
толстым слоем  
снега



В местах быстрого  
течения, выхода  
родников,  
бьющих ключей



В местах сброса  
промышленными  
предприятиями вод  
и канализационных  
стоков



В устьях рек  
и притоках



Вблизи  
выступающих  
над поверхностью  
кустов, осоки,  
травы



ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ?

Когда человек проваливается под лёд, он不由自主地 начинает тяжело дышать, появляется дрожь и острая боль. В этой ситуации в первую очередь важно не поддаваться панике, начать часто дышать.

В ситуации, когда человек провалился под лёд, времени на спасение немного, переохлаждение становится опасным для жизни через 10 минут.



**1 НЕ ПАНИКУЙТЕ,**  
не тратьте силы на лишние движения

Громко  
**ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ**

Помогите!!!

**2**



**3** Попробуйте **ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕЙ ТЯЖЕСТИ**  
(например, РЮКЗАК ЗА СПИНОЙ)

Единый телефон  
пожарных и спасателей



**Что  
делать,  
если**

**ты провалился  
под лед**

Широко **РАСКИНЬТЕ РУКИ**,  
опираясь на лед, чтобы не погрузиться  
в воду с головой

**4**



**ПЫТАЙТЕСЬ ВЫБРАТЬСЯ** самостоятельно,  
навалившись всем туловищем на лед.

Главное — постараться обеспечить  
наиболее широкую площадь

**5**



Выбравшись на лед,  
**ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ПОЛЗКОМ**  
в ту сторону, откуда пришли,

По проверенной на прочность ледяной тропе

**6**



**Важно начать действовать быстро:**

1. Если ты провалился под лёд, немедленно избавься от предметов, которые держал в руках (рюкзак, пакет, сумка и др.).
2. Важно **держат голову над водой**, не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

3. Нужно раскинуть руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её.
4. Перемещайся в ту сторону, откуда шел: там лёд уже выдерживал твой вес. Вылезай на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности.
5. Навалившись на край льдины грудью, попытайся подтянуться и поочередно вытащи ноги на поверхность.
6. Выбравшись из воды, нужно откатиться к тому месту, откуда пришел, и дальше передвигаться ползком. Вставать и бежать НЕЛЬЗЯ: можно снова провалиться.
7. Выбравшись на прочный лед (берег), НЕ снимай с себя мокрую одежду: даже мокрая одежда на морозе сохранит тепло твоего тела. У тебя есть время добраться до теплого помещения.

**Если ты упал на лёд, но не в силах перемещаться самостоятельно, раскинь ноги и руки как можно шире и зови на помощь!**

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ УВИДЕЛ, ЧТО КТО-ТО ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД?**

### **Важно оценить обстановку:**

- Далеко ли от берега находится пострадавший?
- Какое состояние льда от берега до места, где провалился человек?
- Какие средства спасения есть под рукой?

### **Далее важно действовать быстро:**

В первую очередь, позвонить в службу спасения (МЧС) по телефону 112, назвать место, где это случилось, информацию о том, кто пострадал.

**Если твой товарищ провалился под лёд, или находится на льду (на реке, озере, пруду), и не может выбраться сам со льда, а ты один и не в силах ему помочь – зови за помощь, делай всё возможное, чтобы привлечь внимание других людей для оказания помощи!**

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОМОЩИ:**

Нужно постараться вытащить человека из воды как можно быстрее, чтобы он не замёрз.

Если вы стали очевидцем того, как человек провалился под лёд, немедленно дайте ему знать, что идёте на помощь (если можете помочь).

- К месту пролома во льду не бегите, не подходите стоя, а приближайтесь лёжа, ползком на животе, с расставленными руками и ногами, иначе рискуете сами провалиться под лёд.
- Если у вас есть такая возможность, подложите под себя доску или лыжи.
- Не приближайтесь к кромке льда – она может треснуть и провалиться под вашим весом - и вы окажетесь в воде.
- Протяните человеку любой предмет, с помощью которого можно вытащить его из воды – лыжную палку, верёвку, длинный шарф.
- Эти предметы в таких случаях могут спасти жизнь и тонущему, и спасателю. Как только пострадавший ухватится за поданный ему предмет, тяните его ползком на берег или на крепкий лёд.
- Вытаскивая пострадавшего из воды, не делайте резких движений.
- После того как пострадавший выберется на поверхность, приложите все усилия к тому, чтобы быстро доставить его в медицинское учреждение (поликлиника, больница), или вызвать скорую помощь (телефон 103).

Если Вы стали очевидцем несчастного случая на льду реки (другого водного объекта) или сами попали в такую ситуацию, срочно обращайтесь за помощью в МЧС по телефону **112**

**Телефоны экстренной помощи  
(звонок бесплатный):**

- 112 – единая служба спасения
- 101 – пожарно-спасательная служба
- 103 – скорая медицинская помощь