

# ВЫ НА ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ?

Смотри также на странице [veeohutus.ee](http://veeohutus.ee) и спроси у виртуального собеседника Спасательного департамента в Facebook.

PÄÄSTEAMET

## МЕСТА, ГДЕ ЛЕД СЛАБЕЕ

- Места с быстрым течением в реках
- Устья
- Родники
- Места выходов водопроводных труб
- Подпорки лодочных мостиков
- Места произрастания тростника
- Навигационные линии
- Участки под мостами с большим и интенсивным движением судов

## ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА ЛЕД

- Убедись в том, что лед **выдержит** тебя.
- Ознакомься с ледовыми условиями на сайтах [www.politse.ee](http://www.politse.ee) и [veeohutus.ee](http://veeohutus.ee).
- Информацию о **ледовых дорогах** можно найти на сайте [www.mnt.ee](http://www.mnt.ee).
- Сообщи **близким** о выходе на лед.
- Если есть возможность, возьми с собой на лед еще **кого-нибудь**.
- Для выхода и возвращения с **пограничного водоема** необходимо зарегистрироваться на сайте [www.piiiriveekogu.ee](http://www.piiiriveekogu.ee).
- Возьми с собой на пограничный водоем средства **связи** и **документы**.

## НАХОДЯСЬ НА ЛЬДУ

- Передвигайся по тем местам, куда ты **уже ходил**.
- Избегай **передвижения** по льду в темноте и в опасных местах.
- Если услышишь треск льда или лед начнет проваливаться, **немедленно** покинь лед.
- **Не обувай** резиновые сапоги, поскольку в них трудно выбраться из воды.

## ПАМЯТКА

- Убедись, что несколько дней была минусовая температура.
- Человека выдерживает лед, толщина которого не менее 10 см.
- Избегай передвижения по территории, покрытой глубоким снегом.
- Безопасный лед не имеет трещин, разломов и полыней.
- Ледовые условия могут измениться в течение нескольких часов.
- В воде, температура которой + 4 С°, взрослый человек может продержаться не более 10 минут.



Ледовые шипы и свисток

Многослойная одежда ярких цветов

Заряженный мобильный телефон и внешний аккумулятор в водонепроницаемом пакете

Рюкзак с сухой сменной одеждой

Веревка

### КАК СПАСТИ СЕБЯ

- Во время падения **раскинь руки** и **наклонись назад**. Так ты воспрепятствуешь тому, что полностью провалишься под воду.
- Восстанови **дыхание** и привыкни к холоду.
- **Зови** на помощь или используй свисток.
- Постарайся не впасть в панику – будь **спокоен**, не барахтайся.
- Следи за тем, чтобы **течение** не утащило тебя под лед.

- Повернись в **направлении пути**, по которому пришел и ломай локтями хрупкий лед, пока он не начнет удерживать тебя. Только после этого вытяни **руки к краям** проруби и сильными плавательными движениями попробуй вытолкнуть на лед тело, потом ноги.
- **Ледовые шипы** помогут быстро выбраться из проруби. Возьми в обе руки по ледовому шипу, втыкай их в лед, делай ногами сильные плавательные движения и вытяни себя на лед.



- После того, как выберешься из проруби, **не вставай** сразу на ноги, так ты можешь снова провалиться под лед. Удаляйся от проруби, перекатываясь или отползая на животе.
- На безопасном расстоянии от проруби встань на ноги и уходи по тропе, по **которой пришел**.

- Отыщи место, где сможешь **согреться** и сменить **мокрую одежду** на сухую. Если у тебя под рукой нет сухой одежды, тогда поможет, если выжмешь мокрую одежду.
- Если угрожает опасность переохлаждения, позвони по телефону экстренной **помощи 112**.



### СПАСЕНИЕ ДРУГИХ

- Позвони по **телефону 112**, или попроси позвонить кого-нибудь из находящихся близко людей.
- По возможности приближайся к попавшему в беду человеку по **протопанной** им тропе. Если он одного веса с тобой, то это будет ориентиром, где лед еще выдержит тебя.
- Направляясь спасать человека, следи за **поведением льда**.
- За 2-3 метра до края проруби ложись на **живот** и двигайся ползком. Таким образом, ты распределишь массу своего тела равномерно по поверхности льда и не провалишься под лед.
- Протяни находящемуся в проруби человеку какой-нибудь **предмет** (взятую с собой ветку, доску, лестницу и т. д.), если нет ничего другого под рукой, то для этого подойдет куртка.



- Если человек, находящийся в проруби, не сможет замёрзшими пальцами ухватиться за вспомогательное средство, то очень осторожно подползи к нему поближе и попробуй **его ухватить**.
- Если вытащил человека на край проруби, то сразу не вставайте на ноги, а **ползите** или **перекатывайтесь** подальше. Если пострадавший не сможет ползти, тогда его нужно тащить.
- Позаботься о том, чтобы вы быстрее **попали в тепло** и смогли снять мокрую одежду.

