

## ***Осторожно, тонкий лёд***

Под весенними лучами солнца лёд на водоёмах 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 лёд, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

### **Это нужно знать:**

➤ Безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в солёной воде.

➤ В устьях рек и притоков прочность льда ослаблена. Лёд не прочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

➤ Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

➤ 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.

### **Если случилась беда**

Что делать, если вы 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.

➤ Постарайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд.

➤ Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

➤ Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

***Берегите себя и своих детей!***

Врач по гигиене детей и подростков филиала  
Федерального бюджетного учреждения  
здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Свердловской области в Чкаловском районе города  
Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском  
районе»

Нестерова И.В.

Согласованно:

И.О. Главного государственного санитарного врача  
в Чкаловском районе города Екатеринбурга,  
в городе Полевской и в Сысертском районе  
и.о. начальника территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области  
в Чкаловском районе города Екатеринбурга,  
в городе Полевской и в Сысертском районе

Шатова Н.В.