



# Безопасно на льду



**Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto**



# Безопасно на льду

Прочитай важную информацию о льде.

Когда нельзя выходить на лёд?

Как правильно передвигаться по льду?

Что делать, если ты провалился в воду со льда?

Что делать, если другой человек провалился в воду?

В Финляндии море, озёра и реки зимой замерзают.

Но лёд не всегда прочный.

Тонкий лёд опасен.

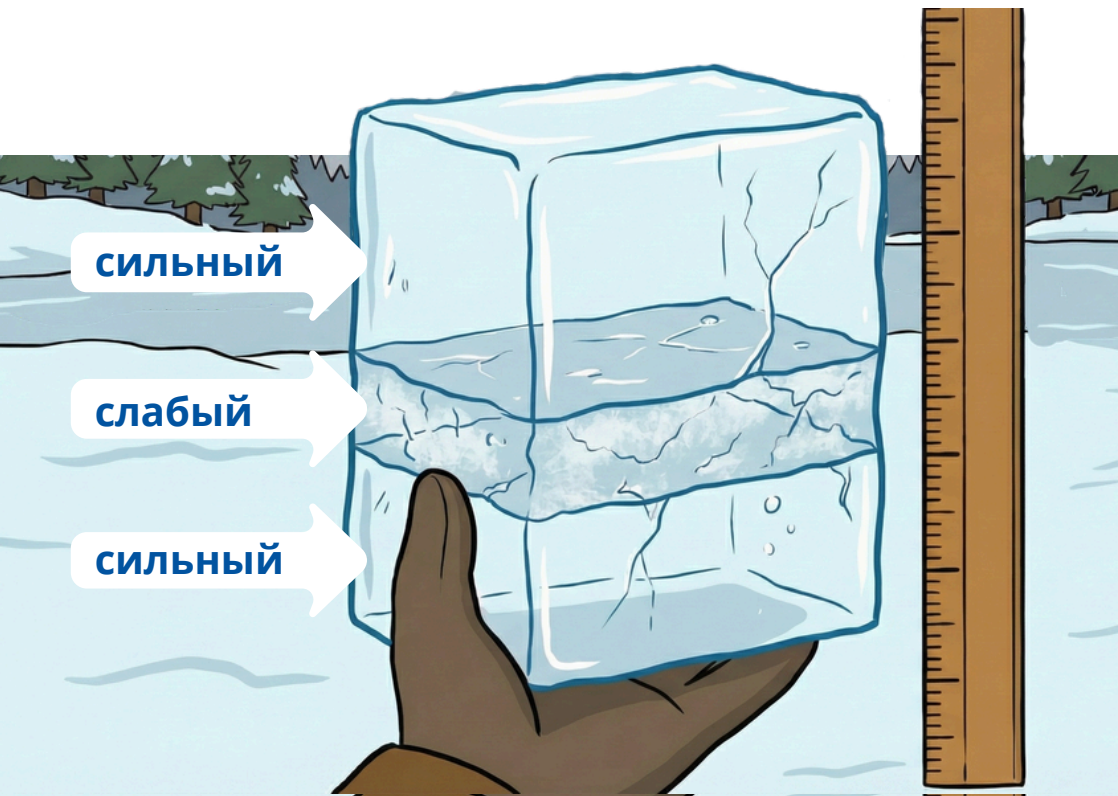
Он может внезапно проломиться,  
и ты можешь упасть в холодную воду посреди льда.

Выучи правила поведения на льду,  
чтобы знать, как правильно действовать.



# Не выходи на лёд, если ты не уверен, что лёд прочный.

- Лёд может быть прочным в одном месте, но слабым совсем рядом.
- Следы других людей на льду не означают, что лёд прочный.
- Спроси у других людей, можно ли ходить по льду.



# Остерегайся опасных мест.

Всегда избегай мест, где лёд часто бывает тонким.

Это:

- устья рек и ручьёв — места, где река или ручей впадает в море или озеро
- места с течением
- узкие участки
- концы мысов
- участки рядом с мостом или причалом
- заросли камыша

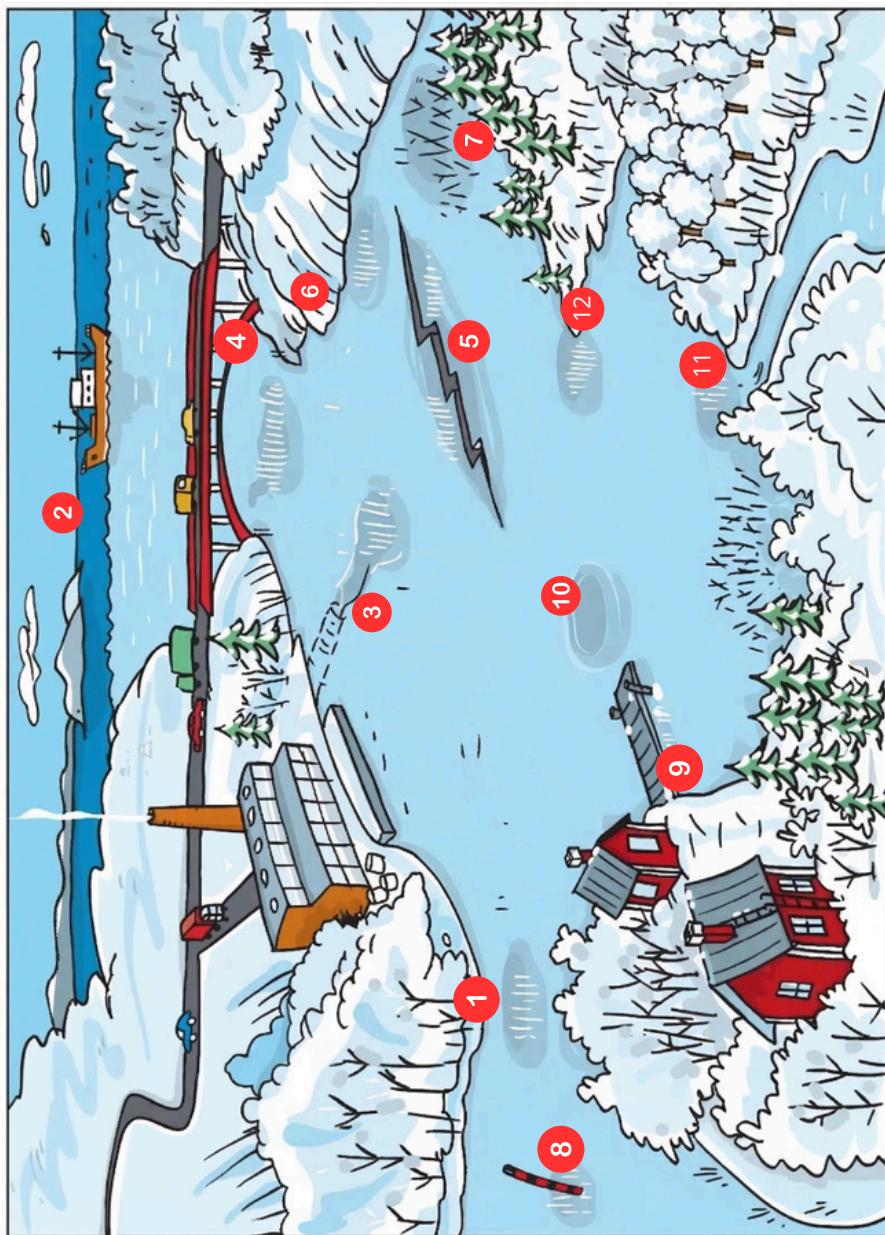
Помни, что весной любой лёд опасен!

## Не выходи на лёд один.

Всегда бери с собой друга.

Если что-то случится, друг сможет помочь или вызвать помощь.

# Опасные места на льду



## 1. Пролив

- Лёд тонкий в узком месте.
  - Вода движется — лёд не держит.
- ## 2. Судходный фарватер
- Здесь ходят лодки или корабли.
  - Лёд может быть сломан или растаявший.

## 3. Канализация

- Из трубы выходит вода.
- Тёплая вода растапливает лёд.

## 4. Мост

- Под мостом течёт вода.
- Лёд часто слабый.

## 5. Трещина

- Во льду есть трещина.
- Лёд может проломиться.

## 6. Прорубь

- Во льду есть отверстие.
- Можно упасть в воду.

## 7. Течение

- Вода движется подо льдом.
  - Лёд слабый.
- ## 8. Крутой берег
- Берег быстро становится глубоким.
  - Лёд может быть тонким.

## 9. Камыши

- В воде много растений.
- Лёд не прочный.

## 10. Мелководье с камнями

- В воде есть камни.
- Лёд может ломаться.

## 11. Причал

- Здесь есть сооружение в воде.
- Лёд слабый рядом.

## 12. Мыс

- Суша выступает в воду.
- Ветер и течение ослабляют лёд.

# Всегда бери с собой на лёд следующее снаряжение:

- Ледовые шипы (спасательные когти). С их помощью можно зацепиться за лёд, если ты упадёшь в воду. Носи их на шее. Без них трудно выбраться из воды.
- Рюкзак, который держится на воде. Купи плавающий рюкзак в спортивном магазине. Положи в него сменную одежду в пластиковом пакете.
- Свисток, чтобы позвать на помощь.
- Телефон с приложением **112** в водонепроницаемом чехле.
- Ледовую палку, чтобы проверять, прочный ли лёд.



# Если лёд проломился и ты упал в воду:

1. Успокойся и постарайся взять себя в руки.
2. Кричи о помощи или свисти в свисток.
3. Повернись в ту сторону, откуда ты пришёл.
4. Ломай лёд локтями, держи руки ближе к телу и продолжай, пока не найдёшь прочный лёд.
5. Когда лёд станет прочным, возьми ледовые шипы, воткни их в лёд и работай ногами, чтобы принять горизонтальное положение.
6. Держи предплечья на льду, работай ногами и ползи на лёд с помощью шипов.
7. Иди в тёплое место и сразу переоденься в сухую одежду.



# Если ты не можешь выбраться из воды:

1. Держись за край льда. и кричи о помощи или свисти.
2. Не двигайся много. Движение забирает тепло из тела.
3. Если можешь, позвони за помощью.
4. Будь спокойным и сохраняй надежду. Это поможет тебе выжить.



# Если ты видишь, что кто-то провалился под лёд:

1. Позвони по номеру экстренной помощи **112**.
2. Не выходи сам на тонкий лёд.
3. Найди длинный и прочный предмет для помощи. Это может быть, например, верёвка, куртка или весло.
4. Подходи к пострадавшему со стороны прочного льда, то есть с той стороны, откуда он шёл до падения. Последние метры передвигайся ползком.
5. Помогая, ложись на живот и расставь ноги. Так твой вес распределится по льду равномернее.
6. После спасения сразу отведи человека в тёплое место.



# Дети и лёд

На льду весело кататься на коньках, лыжах и рыбачить через лунку.

Лёд часто интересует детей.

Поэтому важно рассказывать детям о льде и договориться о общих правилах.

Обсудите вместе:

- Почему лёд может быть опасным?
- Как безопасно передвигаться по льду?
- Что нужно делать, если кто-то провалился под лёд?
- Какие правила о льде действуют в вашей семье?



# Расскажи и научи ребёнка:

- По виду нельзя определить, прочный ли лёд.
- Даже если лёд прочный у берега, в другом месте он может быть тонким.
- Во льду часто есть слабые места, которые не видно. Во льду могут быть тонкие участки, трещины и течения.
- Детям нельзя выходить на лёд без взрослого или без разрешения взрослого.



# Правила спасения для ребёнка

- Не беги на лёд помогать, а сразу позови на помощь. Позвони по номеру **112**, кричи или позови взрослого.
- Когда помощь уже едет, поддерживай человека словами:
  - Скажи ему, что помощь уже в пути.
  - Посоветуй держаться за край льда.
  - Говори спокойно, это поможет ему оставаться спокойным.
- Вся семья должна знать, как действовать на льду. Учите правила безопасности на льду вместе.

## Самые важные правила на льду:

1. Не выходи на лёд, если не знаешь, прочный ли он.
2. Не выходи на лёд один.
3. Всегда бери с собой ледовые шипы.
4. В экстренной ситуации звони 112.
5. Не доверяй снегу. Снег не означает, что лёд прочный.
6. Не спасай так, чтобы самому выходить на тонкий лёд.

# Fimu

FINNISH MULTICULTURAL SPORTS FEDERATION  
SUOMEN MONIKULTTUURINEN LIIKUNTALIITTO



**Viisaasti vesillä**

[WWW.VIISAASTIVESILLA.FI](http://WWW.VIISAASTIVESILLA.FI)



**Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto**