

## # Контрольный список безопасности на льду

### ## Проверь себя перед выходом на лед

#### ### Средства личной безопасности

- [ ] Надеть спасательный жилет или костюм-поплавок
- [ ] Взять ледовые крюки или кошки
- [ ] Одеть водонепроницаемую, утепленную одежду
- [ ] Упаковать дополнительную теплую сухую одежду в водонепроницаемую сумку
- [ ] Надеть подходящие зимние сапоги с хорошим сцеплением

#### ### Связь и аварийная готовность

- [ ] Полностью заряженный мобильный телефон в водонепроницаемом чехле
- [ ] Сообщить кому-то точное место нахождения и ожидаемое время возвращения
- [ ] Взять свисток для аварийного сигнала
- [ ] Взять аптечку первой помощи
- [ ] Упаковать источники экстренного тепла (грелки, одеяло)

#### ### Оценка состояния льда

- [ ] Проверить местные рекомендации по толщине льда
- [ ] Уточнить текущие местные погодные условия
- [ ] Подтвердить толщину льда не менее:
  - 10 см для пешего хождения или рыбалки
  - 13-18 см для снегоходов или квадроциклов
  - 20-30 см для легковых автомобилей
  - 30-38 см для средних грузовиков
- [ ] Обратить внимание на признаки опасного льда:
  - Мутный или серый цвет
  - Вода на льду
  - Необычные трещины или впадины
  - Участки с разными цветами льда

#### ### Техники безопасности

- [ ] Взять длинную палку для проверки толщины льда
- [ ] Идти осторожно и распределять вес

- [ ] Избегать мест с течением или водосбросов
- [ ] Никогда не выходить одному
- [ ] Избегать употребления алкоголя

#### ### Комплект аварийного выживания

- [ ] Водонепроницаемые спички или зажигалка
- [ ] Устройство аварийной сигнализации
- [ ] Высокоэнергетические закуски
- [ ] Водонепроницаемый фонарик
- [ ] Запасные батарейки

#### ### Что делать, если провалился под лед

- [ ] Сохранять спокойствие
- [ ] Повернуться в сторону, откуда пришел
- [ ] Раскинуть руки на неповрежденном льду
- [ ] Работать ногами, чтобы выбраться на лед
- [ ] Оказавшись на льду, скатиться от места с тонким льдом
- [ ] Немедленно найти теплое убежище
- [ ] Переодеться в сухую одежду
- [ ] Обратиться за медицинской помощью при признаках гипотермии

#### ### Дополнительные меры предосторожности

- [ ] Узнать о состоянии льда из местных источников
- [ ] Избегать алкоголя до и во время ледовых мероприятий
- [ ] Знать свои личные физические возможности
- [ ] Пройти курс по безопасности на льду и выживанию в холодной воде

**\*\*ПОМНИТЕ: Никакой лед не является на 100% безопасным. Всегда проявляйте крайнюю осторожность.\*\***

**\*\*Экстренные контакты:\*\***

- Экстренные службы: 112

- Местная служба спасения: \_\_\_\_\_

**\*\*Дата проверки: \_\_\_\_\_ \*\*      \*\*Проверил: \_\_\_\_\_ \*\***

\*Этот контрольный список является только руководством и не гарантирует безопасность. Всегда используйте личное суждение и следуйте правилам безопасности.\*