

ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД:

❖ Не паникуйте, сбросьте тяжёлые вещи, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, зовите на помощь.



❖ Переберитесь к тому краю полыньи, откуда идёт течение — это гарантия, что Вас не затянет под лёд.

❖ Добравшись до края полыньи, постарайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и поочерёдно поднимите, вытащите ноги на льдину.



❖ Выбравшись из полыньи, откатитесь от неё и ползите в ту сторону, откуда пришли.

❖ Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьёзные осложнения.

ОПАСНЫЕ МЕСТА НА ВОДОЁМЕ:



ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД, ВЫ СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ:

❖ Немедленно крикните, что идёте на помощь.

❖ Приблизиться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки.

❖ Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них.

❖ К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде.

❖ Подать пострадавшему шарф или ремень, любую доску или жердь, санки, лыжи и т.п. — за 3-4 метра до полыньи.

❖ Если Вы не один, то 2-3 человека ложатся на лёд по цепочке и, держа друг друга за ноги, двигаются к пролому.

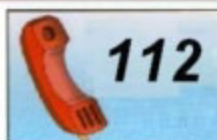
❖ Действовать необходимо решительно и скоро, т.к. пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз.

❖ Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лёд и ползком выбираться из опасной зоны.

❖ Пострадавшего следует укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в тёплое место, растереть, переодеть и дать горячее питье.

ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ!

ВЫПОЛНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МЕР ОСТОРОЖНОСТИ — ЗАЛОГ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



ПАМЯТКА

**ОСТОРОЖНО,
ТОНКИЙ ЛЁД!**



Уфа, 2012 год

Если вы провалились в полынью



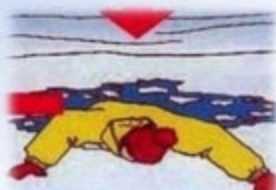
Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



Наползти на лёд, раскинув руки в стороны



Забросить на лёд ногу, откатиться от полыньи



Проползти 3-4 метра по своим следам



Не отдыхая, бежать к близкому жилью

В осенне-зимний период многие водоёмы покрываются льдом. Это привлекает детей и взрослых, появляется возможность покататься на коньках, поиграть в хоккей, заняться подлёдной рыбалкой, перейти на другой берег водоёма. Здесь подстерегают смельчаков опасности - прежде всего риск провалиться под лёд и оказаться в студёной воде

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание



Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда



**Если вы
провалились
в холодную
воду**



Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед

Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ ГУМЧС
РОССИИ ПО
Г. МОСКВЕ
637-22-22**

