

## Как вести себя на льду

1

### Как вести себя на льду

1. Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.
2. Не выходите на лед в начале зимы и в начале весны.
3. Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.
4. Не проверяйте прочность льда ударом ноги.
5. Используйте палку, чтобы прощупывать перед собой путь.
6. Лягте и ползите по своим следам обратно, если на льду покажется хоть немного воды или появятся трещины.
7. Осмотритесь в поисках проторенной тропы перед тем, как спуститься на лед. Наметьте предстоящий маршрут.
8. Соблюдайте расстояние друг от друга в 5-6 м, если гуляете с друзьями.

2

### Что делать, если вы провалились под лед

1. Не делайте резких движений.
2. Постарайтесь не мочить голову.
3. Успокойтесь и стабилизируйте дыхание.
4. Придерживайтесь за край льда.

5. Зовите на помощь: «Тону!».
6. Выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли.
7. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда.
8. Выталкивайте свое тело на лед, помогайте себе ногами, опирайтесь на согнутые в локтях руки.
9. Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
10. Перекатывайтесь, чтобы медленно доползти к берегу.
11. Ползите в ту сторону, откуда пришли.

### 3

#### Как спасти человека, который провалился в полынью

1. Вызовите скорую помощь или спасателей по номеру 112.
2. Найдите длинную прочную палку, материю (несколько шарфов, ремни).
3. Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком, при этом широко расставьте руки и ноги и толкайте перед собой спасательные средства.
4. Остановитесь от человека в воде в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест. Не наматывайте веревку на руку – пострадавший может утянуть вас в полынью.
5. Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли.
6. Доставьте пострадавшего в теплое место.
7. Окажите ему первую помощь до приезда врачей.