

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

**Подготовила Президент ДШО «Альтаир» Белозуб
Екатерина**

**Тонкий лёд?
Иди в обход!**





СЕЗОННЫЕ РИСКИ ТОНКИЙ ЛЕД!



В период межсезонья не стоит подвергать свою жизнь опасности и выходить на рыхлый и пористый лёд.

Если температура воздуха выше 0°C держится больше трёх дней, то прочность льда снижается на 25%.

Что делать, если Вы провалились под лед:

- Не поддавайтесь панике.
- Выбирайтесь с той стороны, где лед наиболее крепок. Наползайте на лед грудью, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры и уменьшить давление на кромку льда. Ногами упирайтесь в противоположный край полыни, если это возможно.
- Не прекращайте попытки выбраться, даже если лед проламывается.
- Выбравшись из воды на лед, не спешите встать на ноги, чтобы не провалиться снова. Осторожно отползите, широко раскинув руки и ноги, или откатитесь как можно дальше от полыни. Убедившись, что лед прочный, вставляйте на ноги.



Единый номер вызова экстренных служб - 112

ЕСЛИ ЛЁД ПОД ТОБОЙ ЗАТРЕЩАЛ:

- Не беги, не делай резких движений.
- Медленно и плавно ложись на лёд.
- Ползи в том направлении, откуда пришёл.



ЕСЛИ ТЫ
ПРОВАЛИЛСЯ!
ПОД ЛЁД!



**ПОМОГИТЕ!
НА ПОМОЩЬ!**

**ГРОМКО ЗОВИ
НА ПОМОЩЬ**

**ШИРОКО РАСКИНЬ РУКИ,
ЧТОБЫ НЕ ПОГРУЗИТЬСЯ
В ВОДУ С ГОЛОВОЙ**

**ПОПРОБУЙ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЛИШНИХ ТЯЖЕСТЕЙ**

**НЕ ПАНИКУЙ,
НЕ ТРАТЬ СИЛЫ
НА РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ**

**ПЫТАЙСЯ ВЫБРАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НАВАЛИВШИСЬ
ВСЕМ ТУЛОВИЩЕМ НА ЛЕД. ГЛАВНОЕ – ПОСТАРАТЬСЯ
ОБЕСПЕЧИТЬ НАИБОЛЕЕ ШИРОКУЮ ПЛОЩАДЬ**

Что делать, если вы провалились в холодную воду:



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



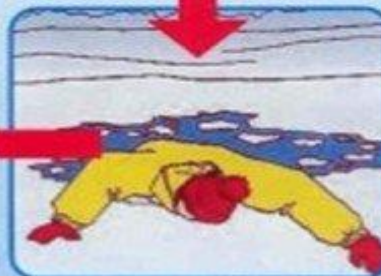
Не отдыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыньи



Наползти на лед, раскинув руки в стороны

Если нужна Ваша помощь:

В экстренных случаях для оказания помощи утопающему могут быть использованы подручные средства: бревна, доски, шесты, щиты, веревки, лыжи, санки, брючные ремни, шарфы и др.



Правила перехода по льду водоемов



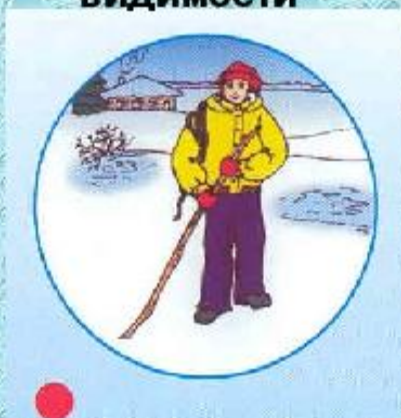
**Переходить водоем по льду
только при хорошей
видимости**



**Идя на лыжах, расстегнуть
крепления, снять с рук ремни
палок**



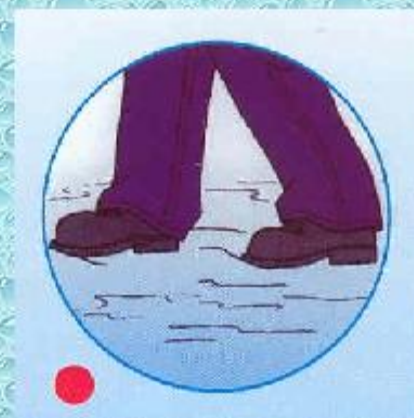
**Взять длинную палку,
веревку не менее 5 метров**



**Спускаться там, где нет
промоины или вмерзших в лед
кустов**



**Идти осторожно, проверяя
перед собой лед**



**Не отрывать подошвы ото
льда**



**ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ.
РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО.
ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».**







Меры безопасности и правила поведения на льду



РОДИТЕЛИ!

НЕ

ОСТАВЛЯЙТЕ

ДЕТЕЙ

БЕЗ

ПРИСМОТРА !



**НЕ РИСКУЙТЕ,
ВЫХОДЯ НА ТОНКИЙ ЛЁД!!!**

