# 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°С 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 полыньи, если это возможно.

– Не прекращайте попытки выбраться, даже если лед проламывается.

– Выбравшись из воды на лед, не спешите вставать на ноги, чтобы не провалиться снова. Осторожно отползите, широко раскинув руки и ноги, или откатитесь как можно дальше от полыньи. Убедившись, что лед прочный, вставайте 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!

СПАС ЭКСТРИМ

**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:

# Если нужна Ваша помощь:

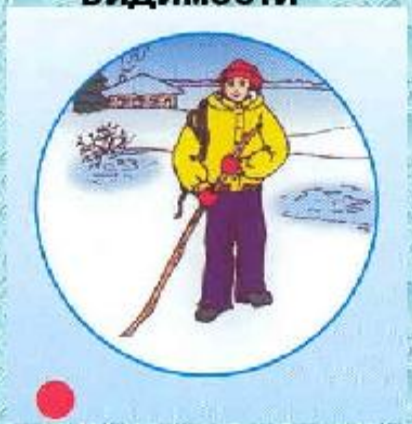
В экстренных случаях для оказания помощи утопающему могут быть использованы подручные средства: бревна, доски, шесты, щиты, веревки, лыжи, санки, брючные ремни, шарфы и др.

# Правила перехода по льду водоемов

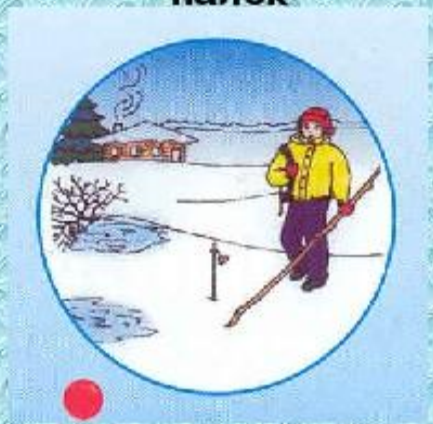
Переходить водоем по льду только при хорошей видимости

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».**

Управа района Солнцево

# Меры безопасности и правила поведения на льду

**РОДИТЕЛИ!**

**Не оставляйте детей без присмотра !**

НЕ РИСКУЙТЕ,
ВЫХОДЯ НА ТОНКИЙ ЛЁД!!!