

# Правила поведения на воде



**Нельзя играть на покато́м берегу  
реки, озера!**



**Ребята рискуют угодить в беду,  
играя в подобных местах**



# Лёд на водоёмах очень опасен!



## Обратите внимание на важные правила!



**Если вы провалились под лед:**

- не поддавайтесь панике;
- если рядом есть люди, то зовите на помощь

*Помогите!*



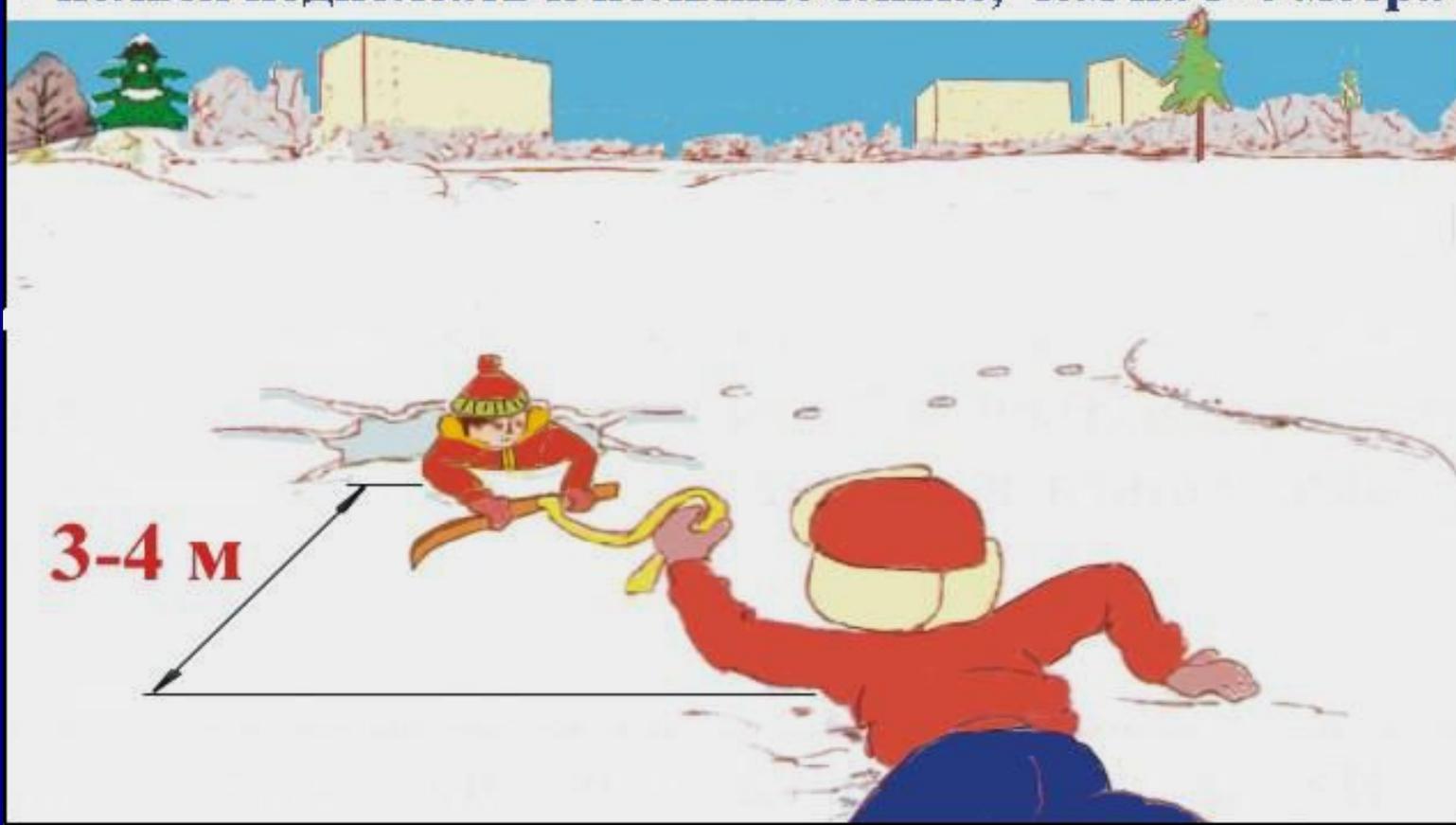
**Если вы провалились под лед, начинайте действовать:  
- выбирайтесь на лед в ту сторону, откуда вы шли:  
для этого нужно как бы наползть на лед грудью, а  
затем осторожно вытащить на лед сначала одну ногу,  
а потом другую**



**Если вы выбрались из пролома:  
- нельзя вставать на ноги: откатитесь от полыньи,  
ползите в ту сторону, откуда пришли, так как там  
прочность льда проверена**

## На практике:

- посмотри вокруг: нет ли какого-нибудь предмета, чтобы протянуть пострадавшему (ремень, шарф, доска);
- нельзя подползать к полынье ближе, чем на 3-4 метра





**Будьте осторожны до самого берега!  
Лишь вступив на берег, надо бежать, чтобы согреться  
и быстрее попасть в теплое место**



Не погружаться в воду  
с головой



Не паниковать,  
позвать на помощь



Выбираться в сторону,  
с которой произошло  
падение



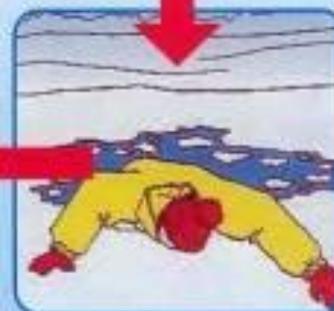
Не отдыхая,  
бежать к близкому  
жилью



Проползти  
3-4 метра по  
своим следам



Забросить на лед  
ногу, откатиться  
от полыньи



Наползть на лед,  
раскинув руки  
в стороны

**Ребята, будьте осторожны на водоёмах зимой!**



## **Если под вами проломился лёд**

- ✓ Если под вами проломился лёд, сохраняйте спокойствие. Постарайтесь сбросить рюкзак и другие вещи, мешающие вам.
- ✓ Ложитесь на спину или живот, широко расставив руки и ноги. Если вы были на лыжах, то попытайтесь лечь на них и отползти в ту сторону, откуда вы пришли. Лыжные палки нужно держать посередине, используя для фиксации вашего положения и страховки.
- ✓ Если вы оказались в воде, отбросьте все тяжелые вещи в сторону.
- ✓ Пытайтесь удержаться на поверхности и вылезти на лёд. Для этого втыкайте лыжную палку или нож в кромку льда и, опираясь на них, выбирайтесь на поверхность. В узкой полынье лучше лечь горизонтально, чтобы упереться ногами в лёд, либо просто делайте плавательные движения.
- ✓ Если вам удалось упереться ногами и руками в лёд, перекатитесь в сторону и отползите подальше от полыньи. Как правило, в месте провала кромка льда достаточно слабая. Поэтому сначала лёд придется подламывать руками или подручными средствами, пока вы не доберетесь до твердой поверхности. Одновременно следует громко звать на помощь.