

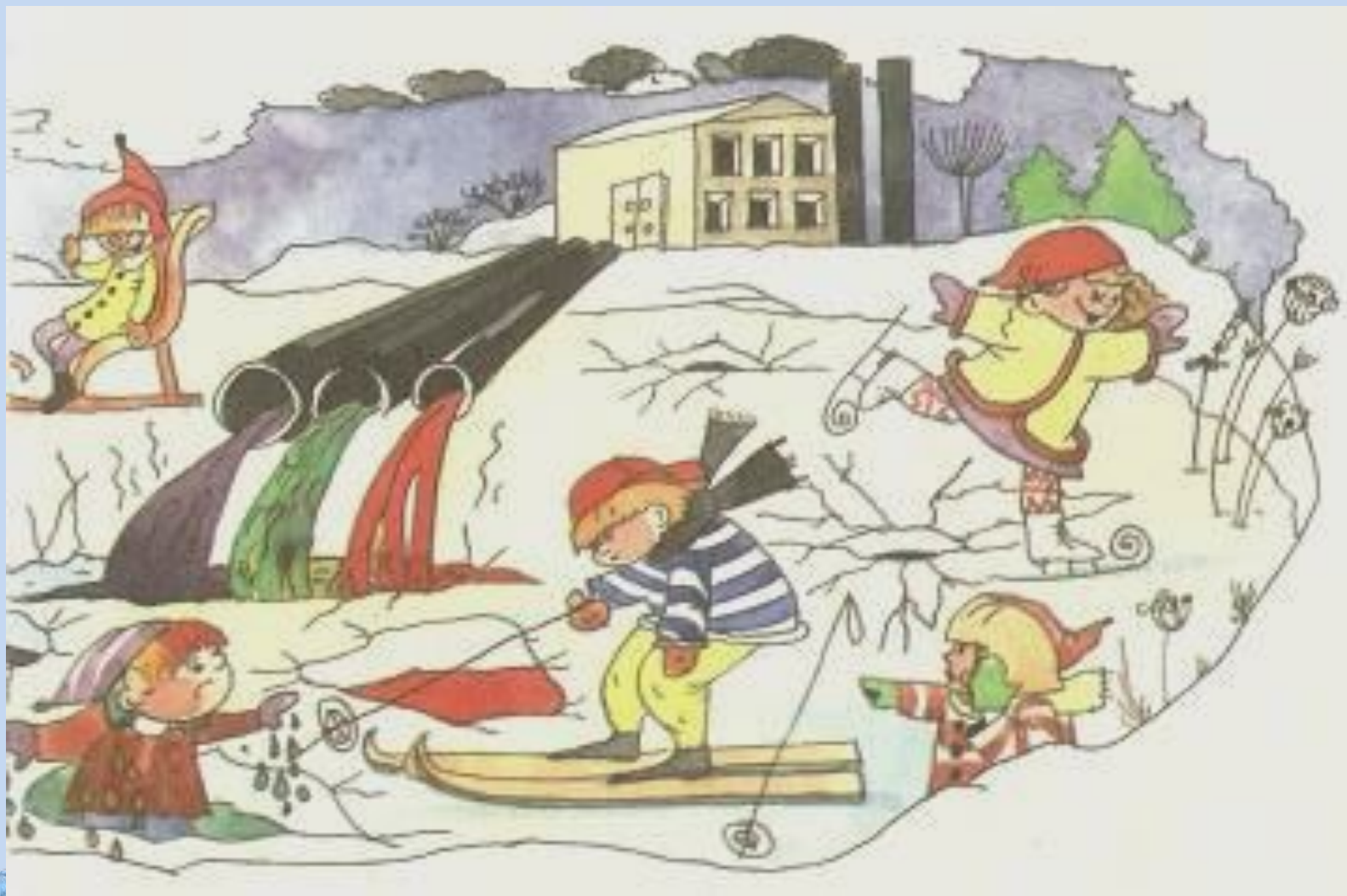
Правила поведения на воде



**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 наползать 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.