

Правила поведения на льду





**Можно переходить по льду, если он
толще 5 см**



**Можно кататься на коньках по льду,
который толще 10 см**



**Нельзя выходить одному на
неокрепший лед**



**Нельзя собираться группой на
небольшом участке льда**



Нельзя проверять прочность льда ударами ног, палками, клюшками т. д.



**Нельзя переходить водоем по
неокрепшему льду друг за другом на
небольшом расстоянии**



Нельзя идти по льду, засунув руки в карманы, нести за спиной прочно надетый рюкзак

Если вы провалились под лёд,



**не паникуйте, дышите как можно глубже
и медленнее**



**Делайте ногами непрерывные движения
так, словно вы крутите педали
велосипеда**



**Не пытайтесь сразу выбраться на лед.
Вокруг полыни лед очень хрупкий и не
выдержит тяжести вашего тела**



Продвигайтесь в сторону ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками



Как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение



Не опирайтесь на лед всей тяжестью тела, он может снова провалиться, и вы с головой окунетесь в воду



Постарайтесь добиться того, чтобы ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого поползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками

**Выбравшись на лед,
распластайтесь на нем и
ползите вперед, не
пытаясь подняться на ноги**



Двигайтесь ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега



**Выбравшись на берег, не останавливайтесь,
чтобы не замерзнуть окончательно. Бегом
добирайтесь до ближайшего теплого
помещения**

***Помощь провалившемуся
в полынью.***



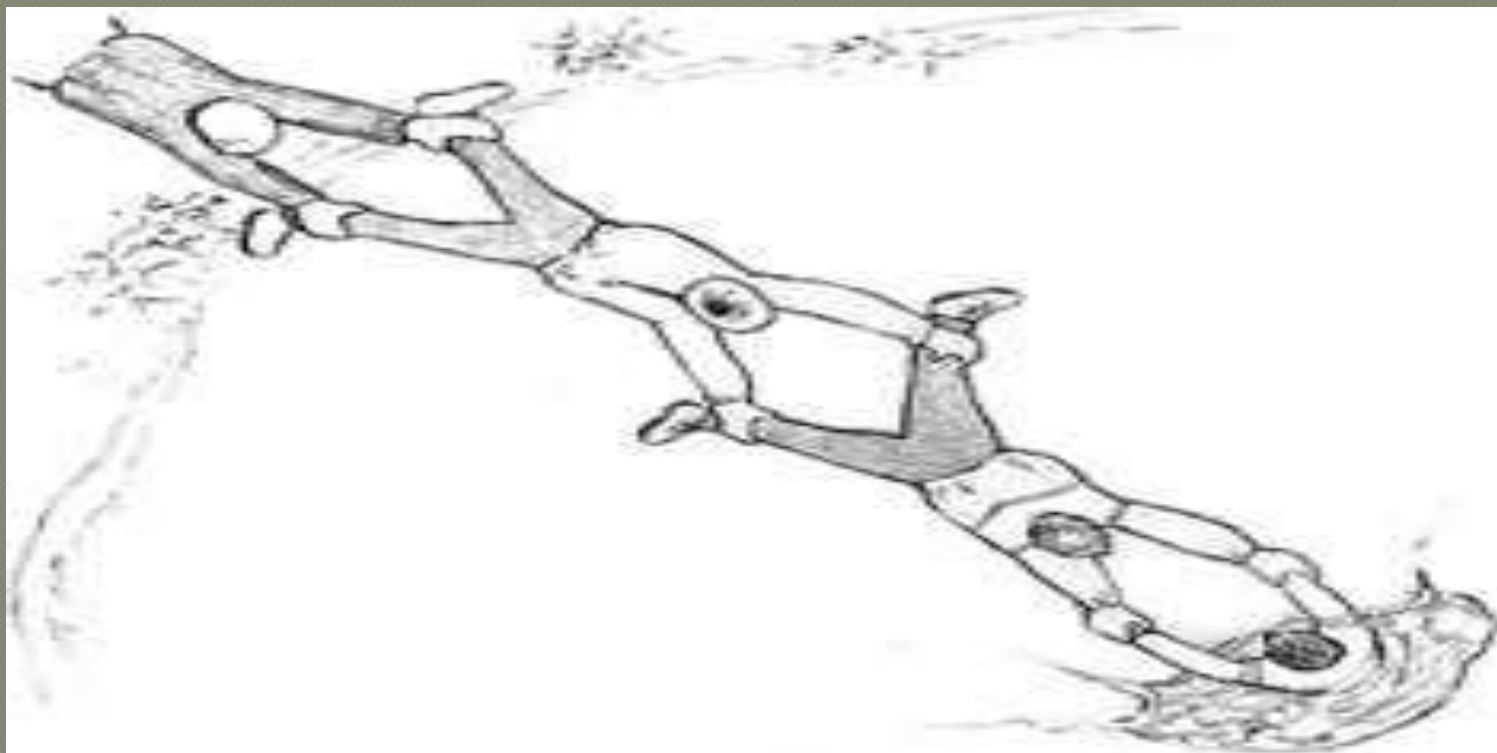
Опуститесь на колени или лягте у кромки льда и протяните пострадавшему руку или какой-нибудь предмет (палку, веревку, одежду)



Если нужно передвигаться по льду, ложитесь плашмя и медленно подползайте к провалившемуся, пока он не ухватится за протянутый ему предмет



Вытащив пострадавшего из воды, положите его на лед плашмя, не позволяйте ему встать на ноги и идти по льду



Если не удастся вытащить пострадавшего из воды с помощью протянутого предмета, но рядом есть помощники, организуйте живую цепь



Один за другим выползайте, распластавшись по льду, и захватывайте лежащего впереди спасателя за лодыжки



**Вытащив из воды, проверьте его
дыхание и пульс**



Если он дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача

***Будьте
осторожны
на льду!***

Автор: Мелешкина Надежда Викторовна