

Тонкий лёд опасен!

**СТОЙ!
ОПАСНО
ТОНКИЙ ЛЕД**

Лучший способ не провалиться в полынью — это не игнорировать предупреждения и не ступать на лед в непроверенных местах.



10 см

**Можно
ходить**

15 см

**Можно
устроить
каток**

30 см

**Можно
проехать
на машине**

- Рюкзак повесьте на одно плечо, чтобы легко снять, если провалитесь.
- Если лед под тобой затрещал, идти дальше нельзя. Нужно осторожно **лечь и ползти обратно** по своим следам или отойти скользящими шагами,



если вы провалились под лед

- Не паникуйте, держите голову над водой, зовите на помощь

Даже если вы погрузились глубоко, вода вытолкнет вас обратно.

Удерживайте голову на поверхности — для этого можно слегка запрокинуть

Если рюкзак или пальто тянет вас ко дну, избавьтесь от них.



- Не стоит барахтаться, теряя силы- **делайте ногами непрерывные движения** так, словно вы крутите педали велосипеда.
- Дышите как можно медленнее и глубже.
- **Зовите на помощь.**
- Повернитесь в ту сторону, откуда вы пришли, там лед прочнее



- Лед вокруг полыньи очень хрупкий, но то место, где вы стояли, до того как провалиться, **должно быть прочнее.**
- Повернитесь лицом к этому месту и **положите руки на лед, протянув их как можно дальше.**



Навалитесь на край льдины грудью и выталкивайте себя из воды

- **или** вытащите из воды правую руку до плеча и, положив на лед, используйте ее как опору. Попробуйте забросить на лед правую ногу.
- **Не вставайте сразу на ноги, откатитесь от опасного места**
- **Ползите к берегу тем же путем, которым вы пришли.**



- **Выбравшись на берег,** не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть, бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.
- **Избавьтесь от мокрой одежды, согревайтесь постепенно.**



- **Оказавшись в помещении, снимите мокрую одежду, завернитесь в одеяло и выпейте что-нибудь теплое.**
- **Нельзя принимать горячую ванну, так как это может вызвать шок и даже остановку сердца. Согреваться нужно постепенно.**





- В случае, если нет возможности быстро добраться до теплого помещения, нужно постараться выжать воду из одежды.
Находиться на морозе в мокрой одежде так же опасно, как быть совсем без нее.
- Как можно скорее обратитесь к врачу, даже если вам кажется, что купание в ледяной воде обошлось без последствий.