

**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 барабататься, 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 полыни
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. Попытайтесь 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,
звернитесь 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 также опасно, как быть совсем без нее.
- Как можно скорее обратитесь к врачу, даже если вам кажется, что купание в ледяной воде обошлось без последствий.