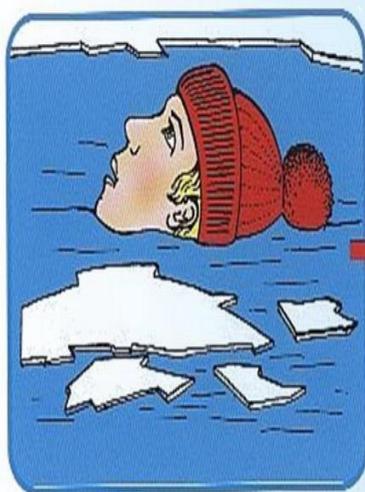
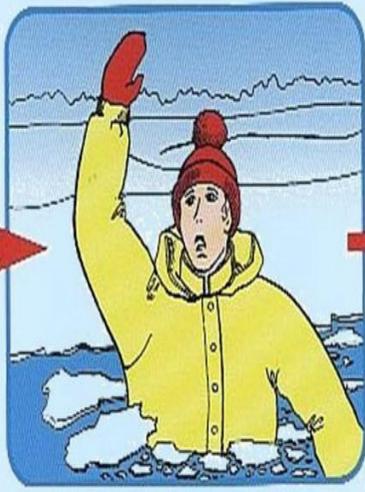


## КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНЫ



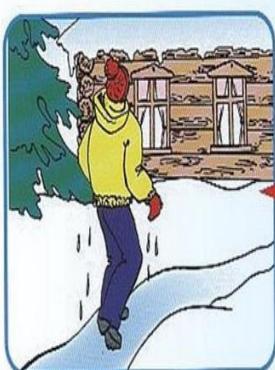
Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



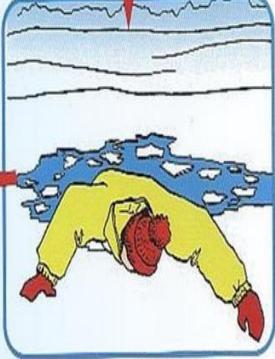
Не отыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Збросить на лед ногу, откатиться от полыни



Наползать на лед, раскинув руки в стороны

# Осторожно: тонкий лед!

**Каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности  
и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности**

## Это нужно знать

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше; серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен



## Что делать, если вы провалились

### в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу
- Ползите в ту сторону, откуда пришли - лед здесь уже проверен на прочность



## Если случилась беда

### Если нужна ваша помощь:

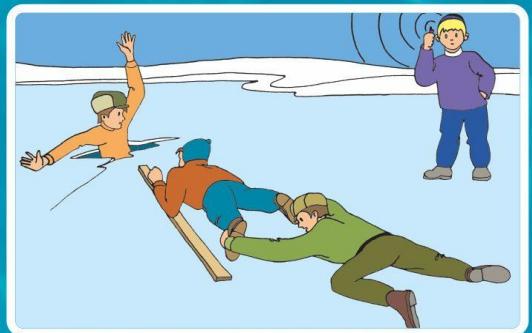
- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду
- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынью
- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь: в подобных случаях это может привести к летальному исходу



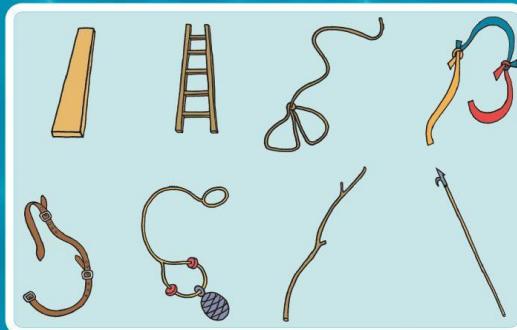
# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ



НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ! НЕ КРИЧИТЕ, НЕ ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ, БЕРЕГИТЕ СИЛЫ!  
НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ  
РУКАМИ.  
ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ ЕЩЕ.



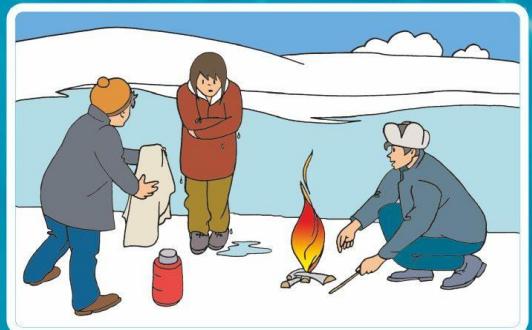
ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО,  
НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО.  
ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО.  
ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С  
РАССТОЯНИЯ 3-4 МЕТРА.



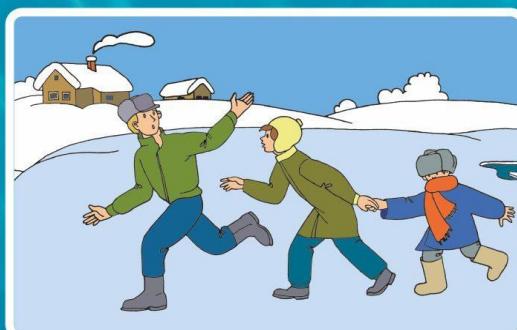
## СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

ДОСКА  
ЛЕСТИЦА  
ВЕРЕВКА С ПЕТЛЯМИ НА КОНЦАХ  
СВЯЗАННЫЕ ШАРФЫ

СВЯЗАННЫЕ РЕМНИ  
КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА  
БОЛЬШАЯ ВЕТКА  
БАГОР



ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ.  
РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО.  
ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ "СКОРУЮ ПОМОЩЬ".



ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРОРУБИ СНИМите, ТЩАТЕЛЬНО  
ОТОЖМите И СНОВА НАДЕНЬте ОДЕЖДУ.  
БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННому  
ПУНКТУ.  
ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ "СКОРУЮ".



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ.  
ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ - ПОБЛЕДНЕНИЕ КОЖИ И ПОТЕРЯ  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ПОБЛЭДНЁВШЕМ УЧАСТКЕ.  
СОВЕТ - ПЛАВНО РАСТИРАЙ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТКУ РУКОЙ ИДИТЕ  
ДОМОЙ. СНЕГОМ НЕ РАСТИРАТЬ!  
ПРИЗНАКИ ЗАМЕРЗАНИЯ - ОЗНОБ, ВЯЛОСТЬ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ТЯГА КО  
СНУ. СОВЕТ - ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГОМ С НИМИ ДОМОЙ.

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



## ВНИМАНИЕ!

Безопасным считается лед не тоньше 10 см.



## ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД!



- Если ты провалился под лёд, немедленно избавься от предметов, которые держал в руках.
  - Раскинь руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её.
  - Переместись к тому краю, где тебя не унесёт подводным течением.
  - Вылезай на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности.
  - Выбравшись из воды, откатись к тому месту, откуда пришел, и дальше передвигайся ползком.
- Если ты не в силах перемещаться самостоятельно, раскинь ноги и руки как можно шире и зови на помощь.

## ЕСЛИ ТЫ УВИДЕЛ, КАК ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД



- Дай ему знать, что помощь придет.
- Немедленно зови на помощь взрослых.
- Позвони в службу спасения по телефону 112.

## СМЕРTELНО ОПАСНО!

• Ни в коем случае не ходи весной по льду, особенно под мостами, вблизи поворотов реки и возле берега. В этих местах лед тает раньше.



• К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!



• Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.

• Очень опасен ноздреватый лед, который представляет собой замерзший во время метели снег.



## РЕКОМЕНДУЕТСЯ!

• При движении по льду группой соблюдать дистанцию друг от друга 5-6 метров.

• При переходе водоема на лыжах пользоваться проложенной лыжней.

• Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам скользящим шагом, без отрыва ног от поверхности льда.

• Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, ложись на лед и перемещайся ползком или перекатывайся.

ЕСЛИ ТЫ  
**ПРОВАЛИЛСЯ  
ПОД ЛЁД!**

ПОМОГИТЕ!  
НА ПОМОЩЬ!

ГРОМКО ЗОВИ  
НА ПОМОЩЬ

ШИРОКО РАСКИНЬ РУКИ,  
ЧТОБЫ НЕ ПОГРУЗИТЬСЯ  
В ВОДУ С ГОЛОВОЙ

ПОПРОБУЙ ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ЛИШНИХ ТЯЖЕСТЕЙ

НЕ ПАНИКУЙ,  
НЕ ТРАТЬ СИЛЫ  
НА РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ

ПЫТАЙСЯ ВЫБРАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НАВАЛИВШИСЬ  
ВСЕМ ТУЛОВИЩЕМ НА ЛЕД. ГЛАВНОЕ – ПОСТАРАТЬСЯ  
ОБЕСПЕЧИТЬ НАИБОЛЕЕ ШИРОКОЮ ПЛОЩАДЬ