

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ:

- Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь). При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда.
- Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
- Родители! Не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра!

## ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА:

1

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание. Раскиньте руки в стороны, постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

2

- Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.

3

- Если лед выдержал, перекаатывайтесь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен.

## ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду. Ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигайтесь по направлению к полынье.
- 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 в ту сторону откуда пришли.
- Снимите с пострадавшего мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте руками, напоите пострадавшего горячим чаем.