



Осторожно! В этих местах даже в сильные морозы слабый лёд.



Внимание! Если под вами затрещал лёд, не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавное ложитесь на лёд и перекатывайтесь в безопасное место.



В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.

ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ЛЬДУ



Не поддавайтесь панике! Наползайте на лёд, с широко расставленными руками, делайте попытки еще и еще.



При спасении действуйте быстро, решительно, но предельно осторожно! Громко подбадривайте спасаемого, подавайте спасательный предмет с расстояния 3-4 метра.



Дайте пострадавшему часть своей одежды. Разведите костер и обогрейте пострадавшего.

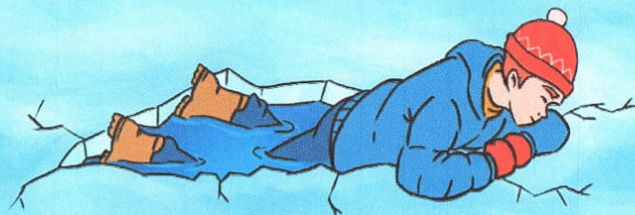
ЕСЛИ ЛЁД ПРОЛОМИЛСЯ

- Не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь.
- Обопритесь на край льдины с широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода.
- Старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите, вытащите ноги на льдину.
- Держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.
- В случае падения в воду одновременно нескольких человек надо по очереди выбраться на лёд, помогая друг другу.
- На льду нужно находиться только в позе лёжа. Можно образовать живую цепочку, лечь на лёд и передвигаться ползком к берегу.

ПОМНИТЕ!
Выход
на лёд водоема -
всегда опасен!

ЕСЛИ ЛЁД ПОД ТОБОЙ ЗАТРЕЩАЛ:

- Не беги, не делай резких движений.
- Медленно и плавно ложись на лёд.
- Ползи в том направлении, откуда пришёл.



- Осторожно боком или грудью навались на край полыни.
- Ногами упирайся в противоположный край льда.
- Выбравшись, откатись на 3-4 метра боком в ту сторону, откуда пришёл.
- Ползи к берегу.

ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

- Сохраняй спокойствие.
- Не трать силы на лишние движения.
- Широко раскинь руки, чтобы увеличить площадь опоры.
- Громко позови на помощь.
- Избавься от лишних тяжестей (скинь рюкзак, если сможешь, сними ноги обувь).
- Выбирайся с той стороны, откуда пришёл.



- На берегу сними всю одежду, отожди и снова надень. В промокнушей одежде на морозе оставаться опасно.
- Как можно скорее доберись до тепла, сообщи родителям, пусть вызовут врача.
- В ожидании врача переоденься в сухую одежду, ляг под одеяло, обложись грелками, пей горячий чай.

