

## КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНИ



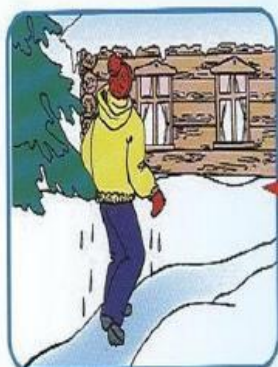
Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбраться в сторону, с которой произошло падение



Не отдыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыни



Наползть 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



## Если случилась беда

### 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 нужна ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. 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 полынье
- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест
- Осторожно вытаскивайте 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 ПОДАВАЙТЕСЬ 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  
ЛЕСТНИЦА  
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 ПРУБИ 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 поврежденном участке.  
СОВЕТ - ПЛАВНО РАСТИРАЯ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТОК 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.



## СМЕРТЕЛЬНО 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 лёд, 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 лёд непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам скольльзящим шагом, без отрыва ног от поверхности льда.
- Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, ложись на лёд 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 ШИРОКУЮ ПЛОЩАДЬ

