



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ!  
НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГАМИ!  
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ, ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ  
В ЛЮБУЮ МИНУТУ К ОПАСНОСТИ!



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!  
ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИИ, ТРЕЩИНЫ  
ИЛИ ЛУНКИ!



ВНИМАНИЕ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ  
МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.



ОСТОРОЖНО! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ  
СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ СЛАБЫЙ ЛЕД!



ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД И  
ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ  
БЕГИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ!  
ПЛАВНО ЛОЖИТЕСЬ НА ЛЕД И ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ  
В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО!



ПОМНИТЕ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ  
ПОПАВШИМ В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ЗОНЕ  
РАЗРЕШЕННОГО ПЕРЕХОДА!

# 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 ПРУРУБИ СНИМИТЕ, ТЩАТЕЛЬНО ОТОЖМИТЕ И СНОВА НАДЕНЬТЕ ОДЕЖДУ. БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ ПУНКТУ. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ».**



**НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ. ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ - ПОБЕЛЕНИЕ КОЖИ И ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ПОВЛЕДНЕВШЕМ УЧАСТКЕ. СОВЕТ - ПЛАВНО РАСТИРАЯ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТОК РУКОЙ ИДИТЕ ДОМОЙ. СНЕГОМ НЕ РАСТИРАТЬ ! ПРИЗНАКИ ЗАМЕРЗАНИЯ - ОЗНОБ, ВЯЛОСТЬ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ТЯГА КО ШУ. СОВЕТ - ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГОМ С НИМИ ДОМОЙ.**

# КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНИ



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



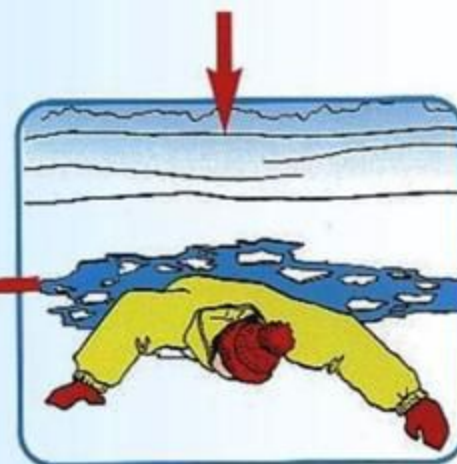
Не отдыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыни

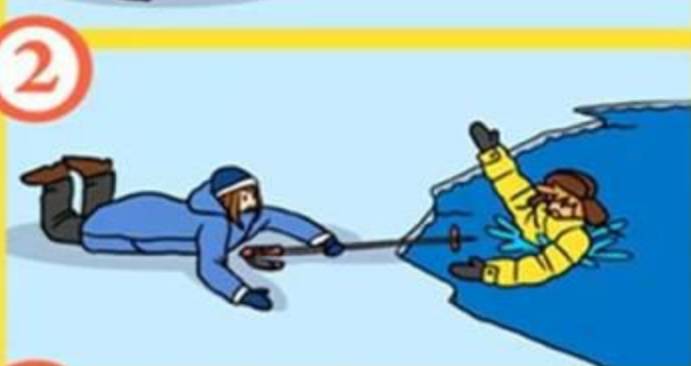


Наползать на лед, раскинув руки в стороны

# Что делать если кто-то провалился под лёд:



Крикните пострадавшему, что идёте на помощь, вызовите спасателей «101».



Если человек провалился недалеко от берега, можно подать ему палку, доску, или кинуть веревку, шарф.



Аккуратно подползите к пострадавшему, подайте руку или вытащите за одежду. Помогать могут несколько человек одновременно.



Действовать нужно смело, быстро и решительно, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может утонуть.



После извлечения пострадавшего из ледяной воды, его нужно срочно согреть.