

# Правила поведения на льду





**Можно переходить по льду, если он  
толще 5 см**



**Можно кататься на коньках по льду,  
который толще 10 см**



**Нельзя выходить одному на  
неокрепший лед**



**Нельзя собираться группой на  
небольшом участке льда**



**Нельзя проверять прочность льда ударами ног, палками, клюшками т. д.**



**Нельзя переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии**



**Нельзя идти по льду, засунув руки в карманы, нести за спиной прочно надетый рюкзак**



*Если вы провалились под лёд,*



**не паникуйте, дышите как можно глубже  
и медленнее**



**Делайте ногами непрерывные движения  
так, словно вы крутите педали  
велосипеда**



**Не пытайтесь сразу выбраться на лед.  
Вокруг полыни лед очень хрупкий и не  
выдержит тяжести вашего тела**



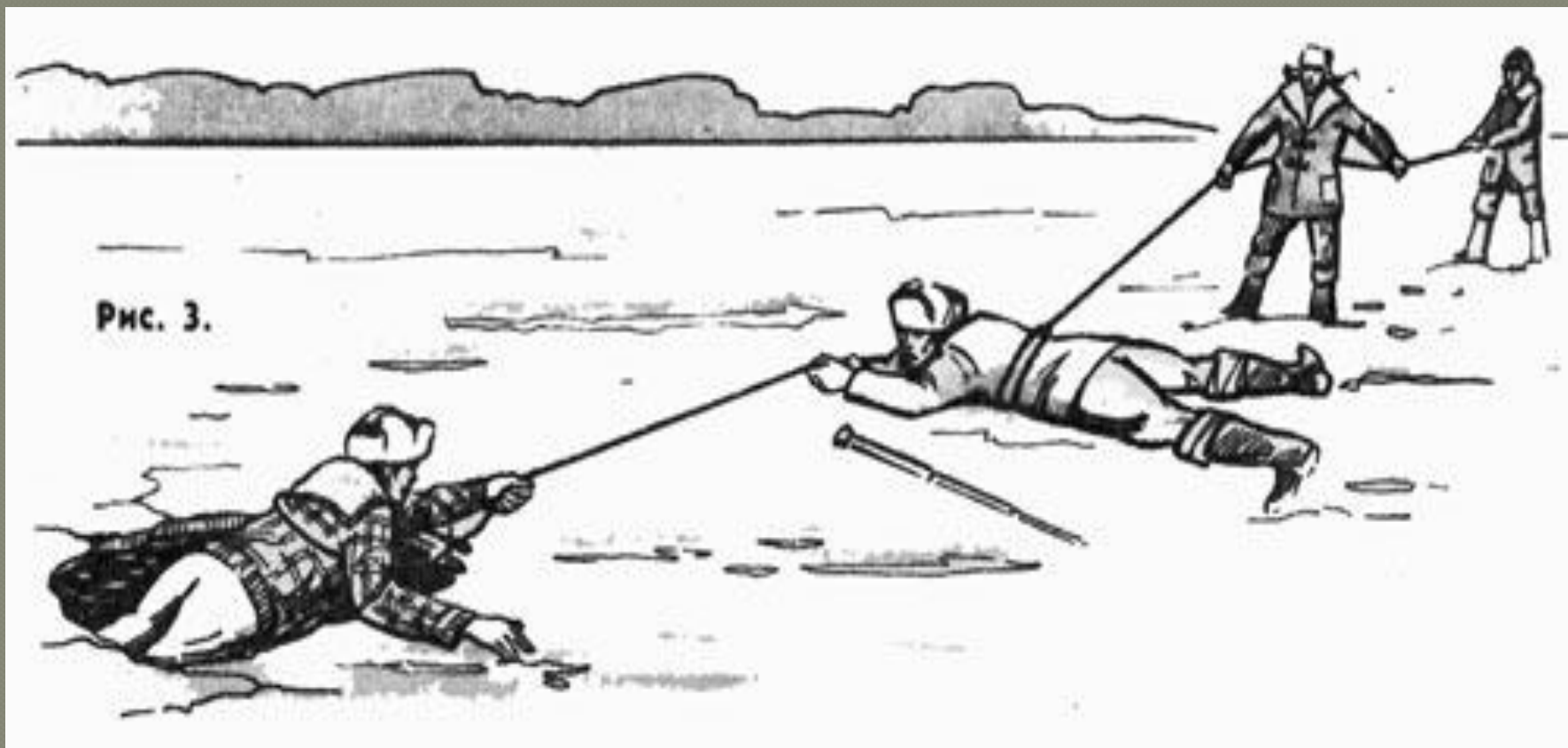
**Продвигайтесь в сторону ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками**



**Как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение**



**Не опирайтесь на лед всей тяжестью тела, он может снова провалиться, и вы с головой окунетесь в воду**



**Постарайтесь добиться того, чтобы ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого поползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками**

**Выбравшись на лед,  
распластайтесь на нем и  
ползите вперед, не  
пытаясь подняться на ноги**





**Двигайтесь ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега**



**Выбравшись на берег, не останавливайтесь,  
чтобы не замерзнуть окончательно. Бегом  
добирайтесь до ближайшего теплого  
помещения**

***Помощь провалившемуся  
в полынью.***



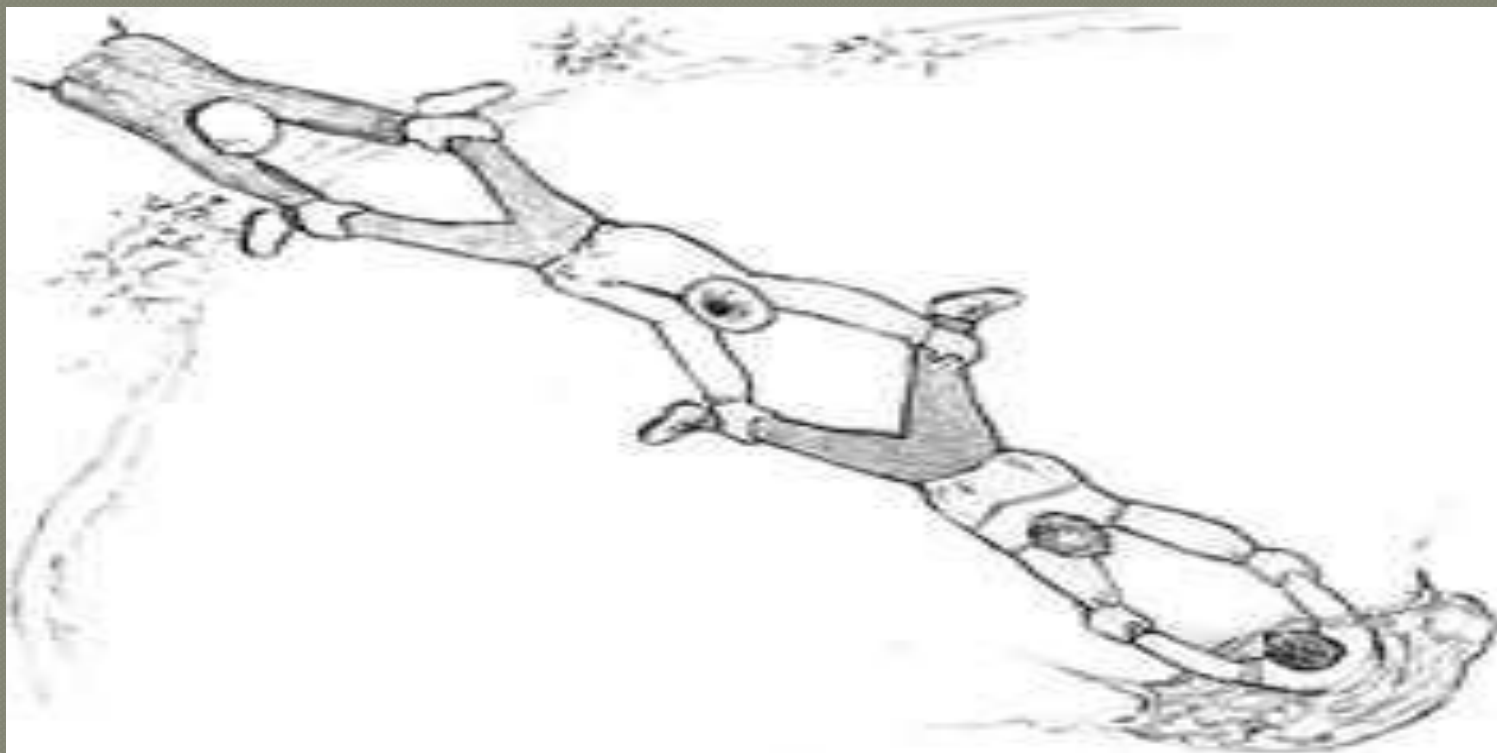
**Опуститесь на колени или лягте у кромки льда и протяните пострадавшему руку или какой-нибудь предмет (палку, веревку, одежду)**



**Если нужно передвигаться по льду, ложитесь плашмя и медленно подползайте к провалившемуся, пока он не ухватится за протянутый ему предмет**



**Вытащив пострадавшего из воды, положите его на лед плашмя, не позволяйте ему встать на ноги и идти по льду**



**Если не удастся вытащить пострадавшего из воды с помощью протянутого предмета, но рядом есть помощники, организуйте живую цепь**



**Один за другим выползайте, распластавшись по льду, и захватывайте лежащего впереди спасателя за лодыжки**





**Вытащив из воды, проверьте его  
дыхание и пульс**



**Если он дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача**

***Будьте  
осторожны  
на льду!***

***Автор:*** Мелешкина Надежда Викторовна