

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 полыньи лед очень хрупкий и не
выдержит тяжести вашего тела**



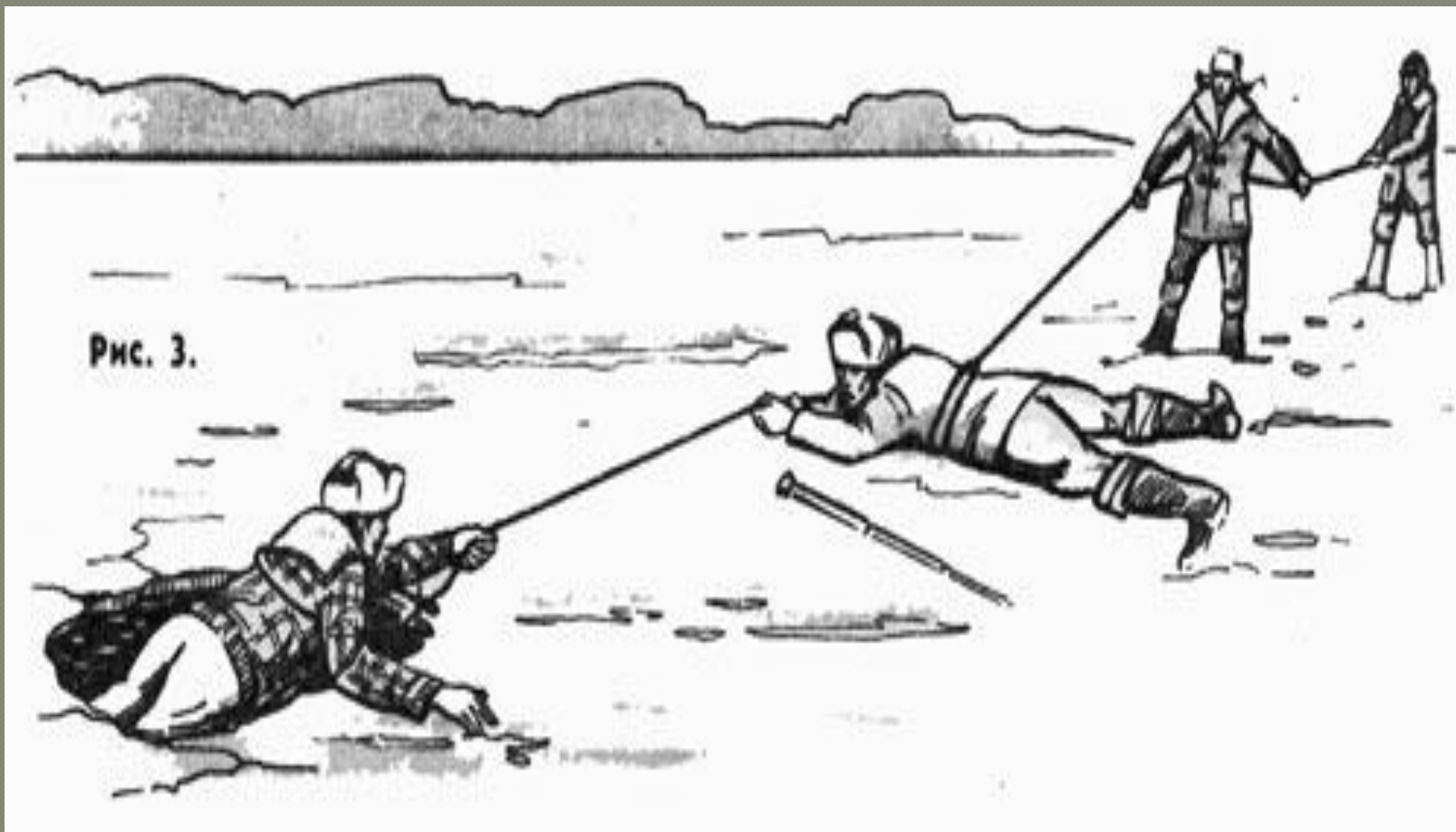
Продвигайтесь в сторону ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками



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.***



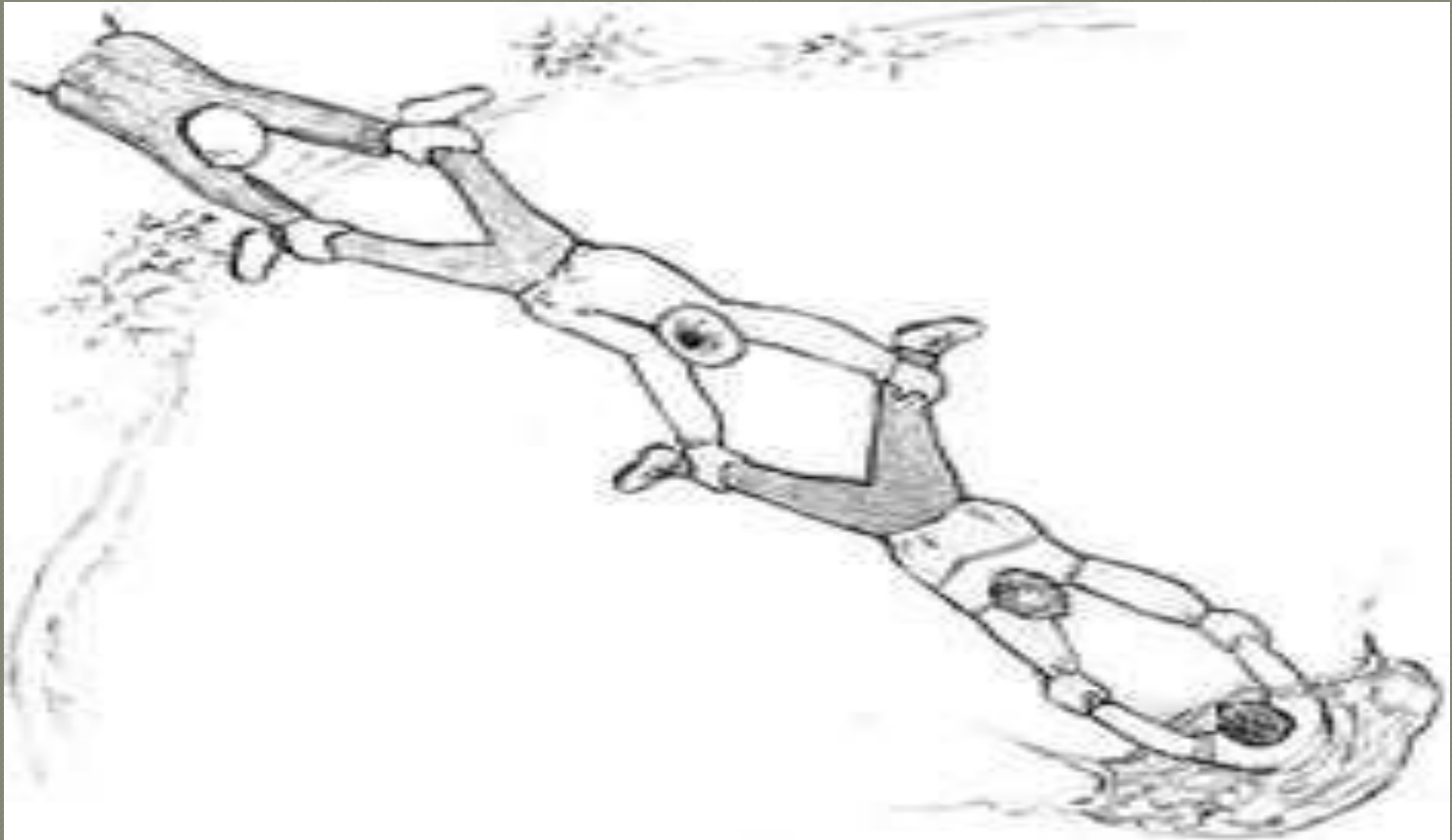
Опуститесь на колени или лягте у кромки льда и протяните пострадавшему руку или какой-нибудь предмет (палку, веревку, одежду)



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!**