

Инструктаж по поведению 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



Нельзя спускаться с горок на лыжах и санках в незнакомом месте.

Если вы провалились в полынью



**Не паникуйте. Дышите как можно глубже
и медленнее**

Если вы провалились в полынью



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

Если вы провалились в полынью



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

Если вы провалились в полынью



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

Если вы провалились в полынью



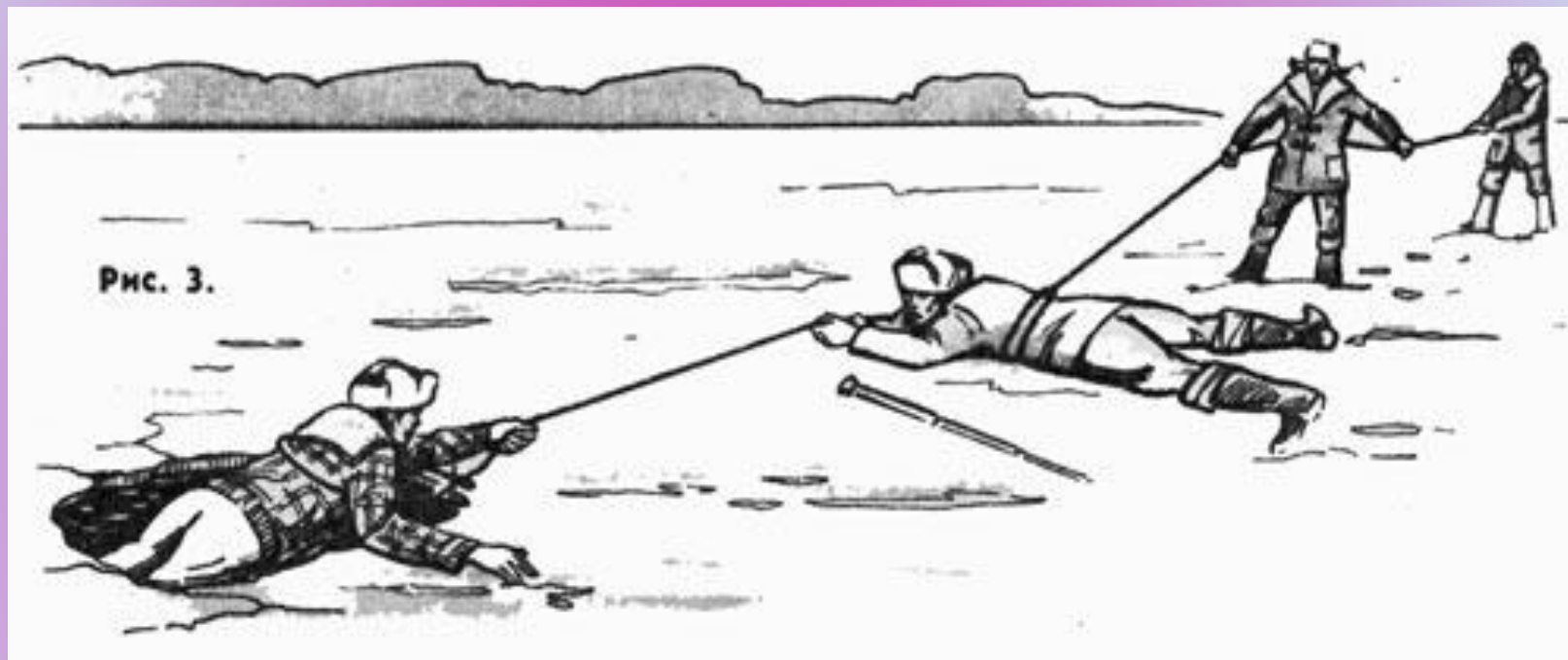
Как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение

Если вы провалились в полынью



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

Если вы провалились в полынью



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

Если вы провалились в полынью



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

Если вы провалились в полынью



**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)

Помощь провалившемуся в полынью



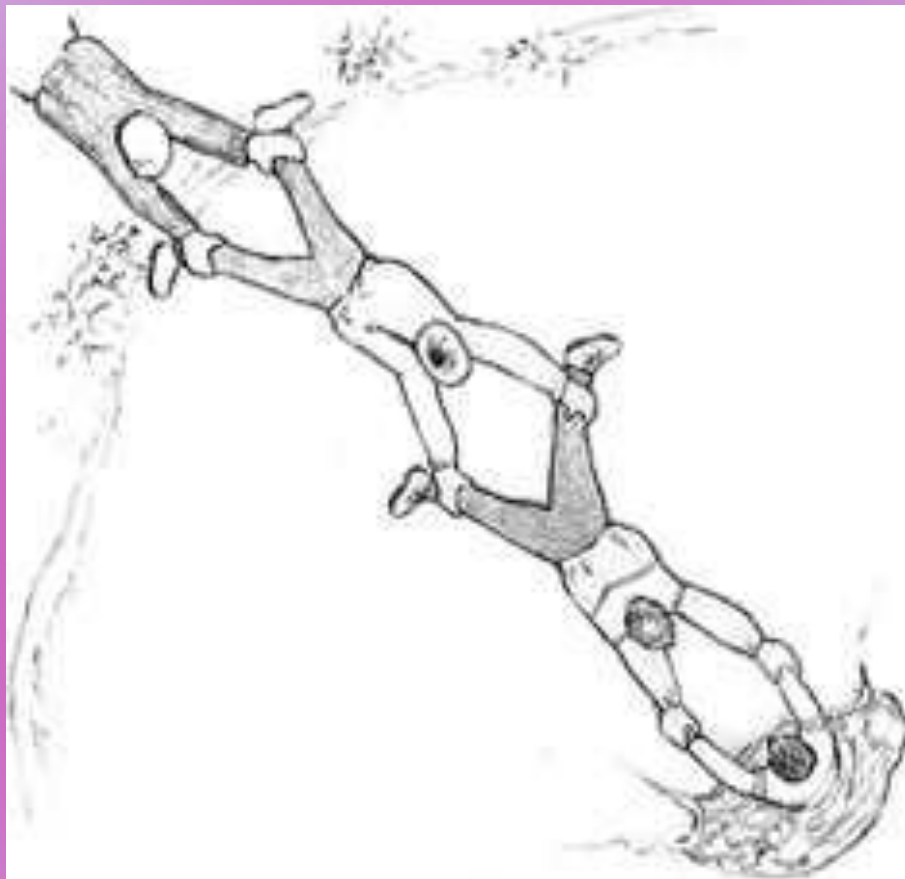
Если нужно передвигаться по льду, ложитесь плашмя и медленно подползайте к провалившемуся, пока он не ухватится за протянутый ему предмет

Помощь провалившемуся в полынью



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

Помощь провалившемуся в полынью



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

Помощь провалившемуся в полынью



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

Помощь провалившемуся в полынью



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