

### ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД:

☞ Не паникуйте, сбросьте тяжёлые вещи, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, зовите на помощь.



☞ Переберитесь к тому краю полыньи, откуда идёт течение- это гарантия, что Вас не затянет под лёд.

☞ Добравшись до края полыньи, постарайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и поочерёдно поднимите, вытащите ноги на льдину.



☞ Выбравшись из полыньи, откатитесь от неё и ползите в ту сторону, откуда пришли.

☞ Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать

### ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД, ВЫ СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ:

☞ Немедленно крикните, что идёте на помощь.

☞ Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки.

☞ Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.

☞ К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде.

☞ Подать пострадавшему шарф или ремень, любую доску или жердь, санки, лыжи и т.п. - за 3-4 метра до полыньи.

☞ Если Вы не один, то 2-3 человека ложатся на лёд по цепочке и, держа друг друга за ноги, двигаются к пролому.

☞ Действовать необходимо решительно и скоро, т.к. пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз.

☞ Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лёд и ползком выбираться из опасной зоны.

☞ Пострадавшего следует укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в тёплое место, растереть, переодеть и дать горячее питьё.

**ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА  
ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ!**

## ПАМЯТКА

# ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЁД!



