

ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЁД!

Что делать, если вы провалились под лёд:

Не паникуйте, постарайтесь без резких движений сбросить с себя тяжелые вещи;

Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой и громко зовите на помощь;

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли – там лёд уже выдерживал ваш вес.



Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение по направлению течения; Если течение сильное, то согните ноги; Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лёд.



После выхода из воды на лёд вставать и бежать нельзя, так вы можете снова провалиться;

Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь.



Что делать, если кто-то провалился под лёд:

Крикните пострадавшему, что идёте к нему на помощь, вызовите службу спасения. Бросайте пострадавшему спасательный предмет с безопасного расстояния.

Спасательный предмет: ремни, большие ветки, палка, доска, лестница.



Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки. Вам строго запрещается приближаться к самому краю, иначе и сами окажетесь в воде.



Подползите к пострадавшему, подайте ему руку и вытащите за одежду.

Помогать могут сразу несколько человек не подползая на край пролома, держа друг друга за ноги.



После извлечения пострадавшего из воды, его нужно согреть. До приезда спасателей постарайтесь найти ему сухую одежду.

