

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



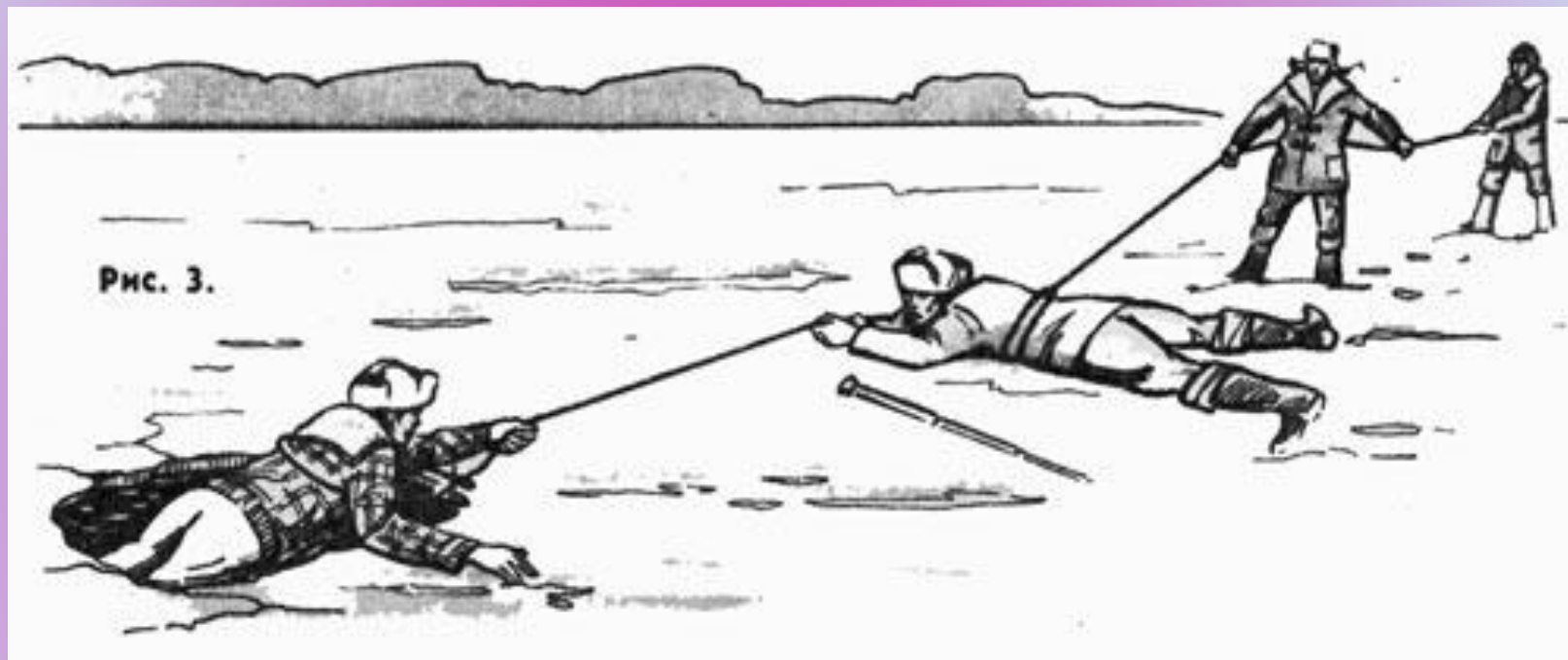
Как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение

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



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

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



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

Помощь провалившемуся в полынью



Если у пострадавшего рвота, поверните его голову набок и удалите изо рта рвотные массы

Помощь провалившемуся в полынью



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