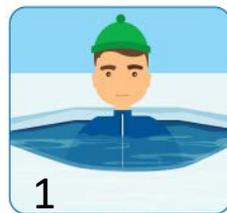


ОСТОРОЖНО! ТОНКИЙ ЛЁД!

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА:

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ

1. Не паникуйте, сохраните дыхание, держите голову над водой, постарайтесь сбросить тяжелые вещи, повернитесь в ту сторону, откуда пришли – там лед уже выдерживал вас;
2. Широко раскиньте руки в стороны, чтобы не погрузиться с головой в воду, и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение;
3. Стараясь не обламывать кромку нужно выбраться на лед, для этого осторожно навалитесь грудью на край льда, попытайтесь подтянуться и поочередно забросить одну, а потом и другую ноги на лед;
4. Если лед выдержал нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону откуда вы пришли – лед там уже проверен на прочность.
5. Несмотря на то, что холод толкает вас побежать и согреться, вставать и бежать нельзя, будьте осторожны до самого берега.
6. Выбравшись на берег не останавливаясь идите к ближайшему теплому помещению.



1



2



3



4



4-5

**Важно! Попав в беду обязательно зовите на помощь «Тону!».
Любой, кто услышит вас, поспешит к вам.**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ

1. Громко крикните, попавшему в беду, что идете на помощь, призовите на помощь окружающих. **Вызовите службу спасения по телефону 112;**
2. Вооружитесь длинной палкой, доской, или веревкой, лестницей, лыжами итп. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
3. Ползком, широко расставляя ноги и руки и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигайтесь по направлению к попавшему в беду. По возможности использовать для увеличения опоры доски, жерди, лыжи, фанеру, лестницу итп.;
4. Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах. К самому краю полыньи подползть нельзя, иначе сами можете оказаться в воде;
5. Бросьте ему веревку, край одежды, протяните шест или другие подручные средства спасения, за которые он может ухватиться, осторожно вытаскивайте пострадавшего на лед и оба ползком выбирайтесь из опасной зоны в ту сторону, откуда вы пришли.
6. Доставьте пострадавшего в тепло. Окажите первую помощь: необходимо снять мокрую одежду, энергично разотрите тело, напоите горячим чаем. Категорически запрещается давать пострадавшему алкоголь. В случае, если поблизости нет теплого жилья, до прибытия спасателей необходимо укрыть пострадавшего от ветра, развести костер или согреться движением, растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

