

# 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***



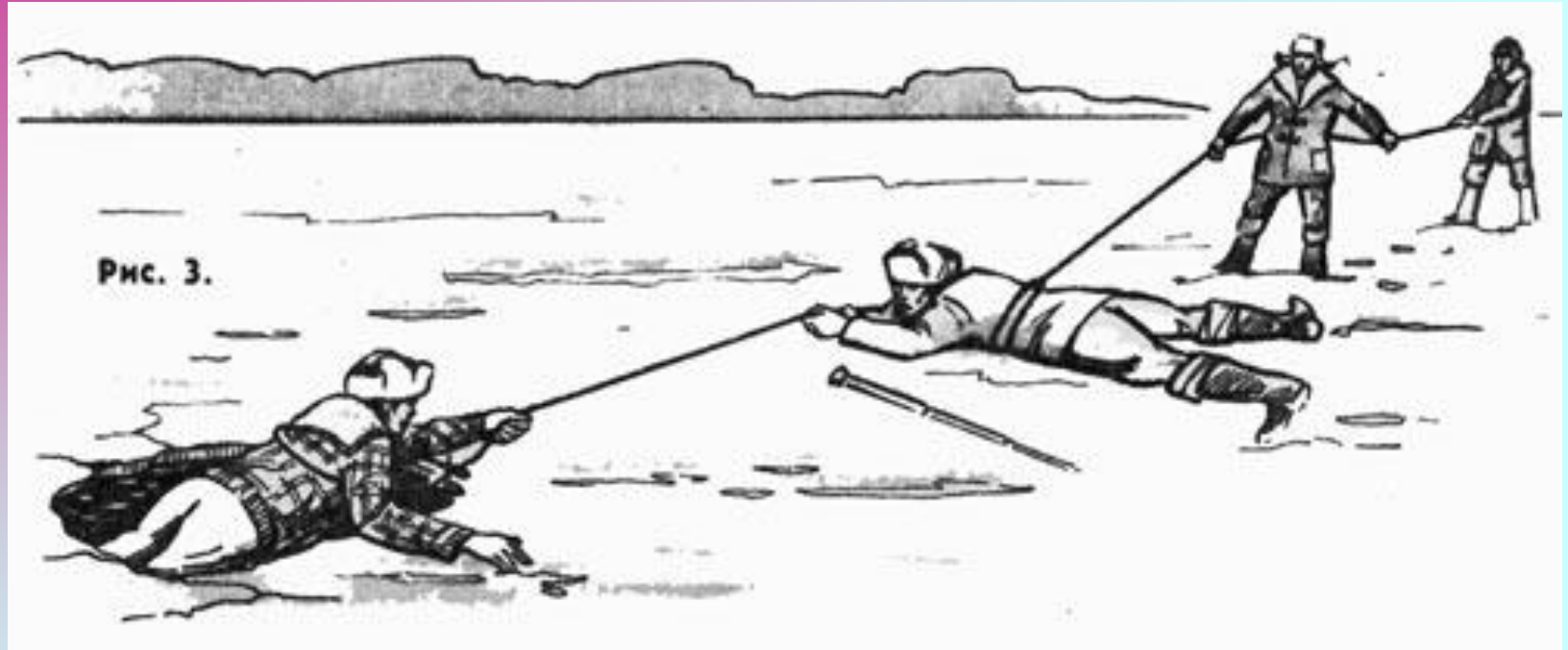
**Как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение**

## ***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**