

ПАМЯТКА для школьников

Как вести себя на льду

- 1.** Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.
- 2.** Не выходите на лед в начале зимы и в начале весны.
- 3.** Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.
- 4.** Не проверяйте прочность льда ударом ноги.
- 5.** Используйте палку, чтобы прощупывать перед собой путь.
- 6.** Лягте и ползите по своим следам обратно, если на льду покажется хоть немного воды или появятся трещины.
- 7.** Осмотритесь в поисках проторенной тропы перед тем, как спуститься на лед. Наметьте предстоящий маршрут.
- 8.** Соблюдайте расстояние друг от друга в 5–6 м, если гуляете с друзьями.

Что делать, если вы провалились под лед

- 1.** Не делайте резких движений.
- 2.** Постарайтесь не мочить голову.
- 3.** Успокойтесь и стабилизируйте дыхание.
- 4.** Придерживайтесь за край льда.

Что делать, если вы провалились под лед

- 1.** Не делайте резких движений.
- 2.** Постарайтесь не мочить голову.
- 3.** Успокойтесь и стабилизируйте дыхание.
- 4.** Придерживайтесь за край льда.
- 5.** Зовите на помощь: «Тону!».
- 6.** Выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли.
- 7.** Раскиньте руки в стороны и постараитесь зацепиться за кромку льда.
- 8.** Выталкивайте свое тело на лед, помогайте себе ногами, опирайтесь на согнутые в локтях руки.
- 9.** Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- 10.** Перекатывайтесь, чтобы медленно доползти к берегу.
- 11.** Ползите в ту сторону, откуда пришли.

Как спасти человека, который провалился в полынью

1. Вызовите скорую помощь или спасателей по номеру 112.
2. Найдите длинную прочную палку, материю (несколько шарфов, ремни).
3. Постарайтесь приблизиться к полынью по следам, последние 10–15 метров передвигайтесь ползком, при этом широко расставьте руки и ноги и толкайте перед собой спасательные средства.
4. Остановитесь от человека в воде в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест. Не наматывайте веревку на руку – пострадавший может утянуть вас в полынью.
5. Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли.
6. Доставьте пострадавшего в теплое место.
7. Окажите ему первую помощь до приезда врачей.