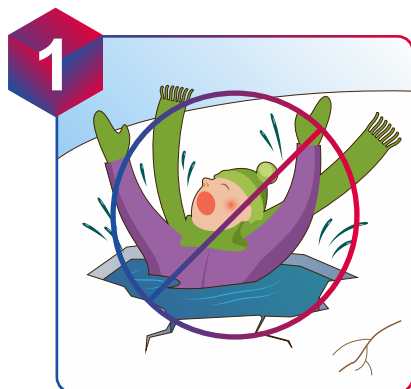




ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД?



Успокойтесь и стабилизируйте дыхание. Не поддавайтесь панике



Сбросьте тяжелые вещи



Зовите на помощь



Наползайте на лед грудью, широко раскинув руки, пока у вас не получится лечь на край льда, затем поочередно забросьте ноги на лед



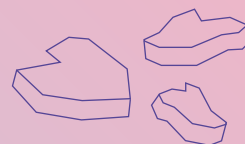
Медленно откатитесь от кромки, вставать и бежать нельзя. Двигайтесь к берегу в ту сторону откуда пришли ползком или перекатываясь



Оказавшись в тепле, переоденьтесь в сухую одежду, при необходимости вызовите скорую медицинскую помощь



Выбравшись на берег, хорошенько выжмите мокрую одежду, наденьте ее обратно и направляйтесь в ближайшее теплое помещение.



Если есть возможность выбрать другой путь, не выходите на лед. Визуально крепкий лед, голубого или зеленого цвета, может быть непрочным, с промоинами, образовавшимися из-за быстрого течения и стоковых вод.





ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



1 Не выходите на лед до наступления устойчивых морозов и во время оттепели, в вечернее и ночное время



2 При выходе на лед убедитесь в его прочности ударом пешни на расстоянии 0,5-1 м перед собой.



3 Передвигайтесь по возможности по проложенной тропе



4 Двигаясь группой, следуйте друг за другом на расстоянии 5-6 метров



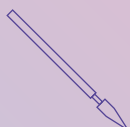
5 Если лед трещит, прогибается, на поверхности видно воду, осторожно поверните обратно и скользящими шагами возвращайтесь по проложенной тропе



6 Обходите опасные места – площадки, покрытые толстым слоем снега, вмёрзшие растения, темные пятна, прогалины на снежном покрове



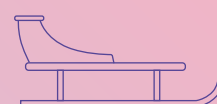
Не проверяйте прочность льда ударом ноги



При выходе на лед возьмите с собой прочную палку с заостренным концом (пешню)



Наденьте рюкзак на одно плечо, отстегните крепления лыж и снимите петли лыжных палок с кистей рук - это позволит легко освободиться от груза, если лед под вами провалится



Катайтесь на санках, коньках, лыжах и ватрушках только на специально оборудованных площадках

