



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



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



2 При выходе на лёд убедитесь в его прочности ударом палки 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



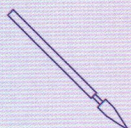
5 Если лёд трещит, прогибается, на поверхности видно воду, осторожно поверните обратно и скользящими шагами возвращайтесь по проложенной тропе



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



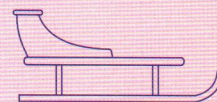
Не проверяйте прочность льда ударом ноги



При выходе на лёд возьмите с собой прочную палку с заострённым 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 лёд под вами провалится

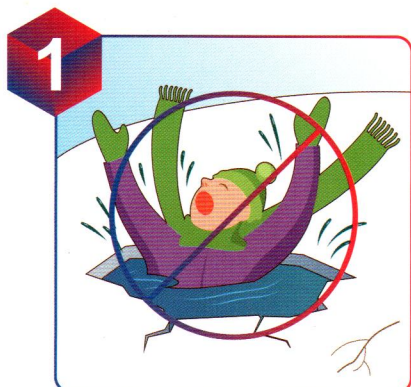


Катайтесь на санках, коньках, лыжах и ватрушках только на специально оборудованных площадках





ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



Успокойтесь и стабилизируйте дыхание. Не поддавайтесь панике



Сбросьте тяжёлые вещи



Зовите на помощь



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



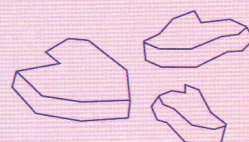
Медленно откатитесь от кромки, вставать и бежать нельзя. Двигайтесь к берегу в ту сторону, откуда пришли, ползком или перекатываясь



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



Выбравшись на берег, хорошенько выжмите мокрую одежду, наденьте её обратно и направляйтесь в ближайшее тёплое помещение



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

