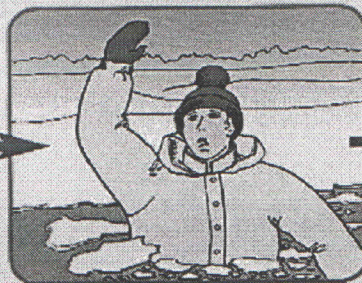


# Если вы провалились под лёд



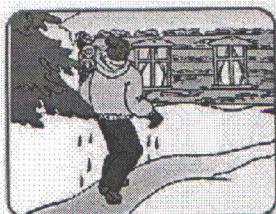
Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



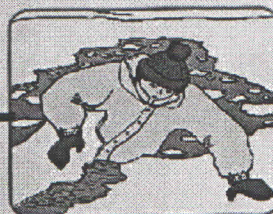
Выбираться в сторону, с которой произошло падение



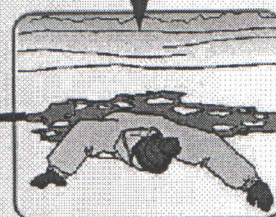
Не отдыхая, бежать к ближайшему жилью



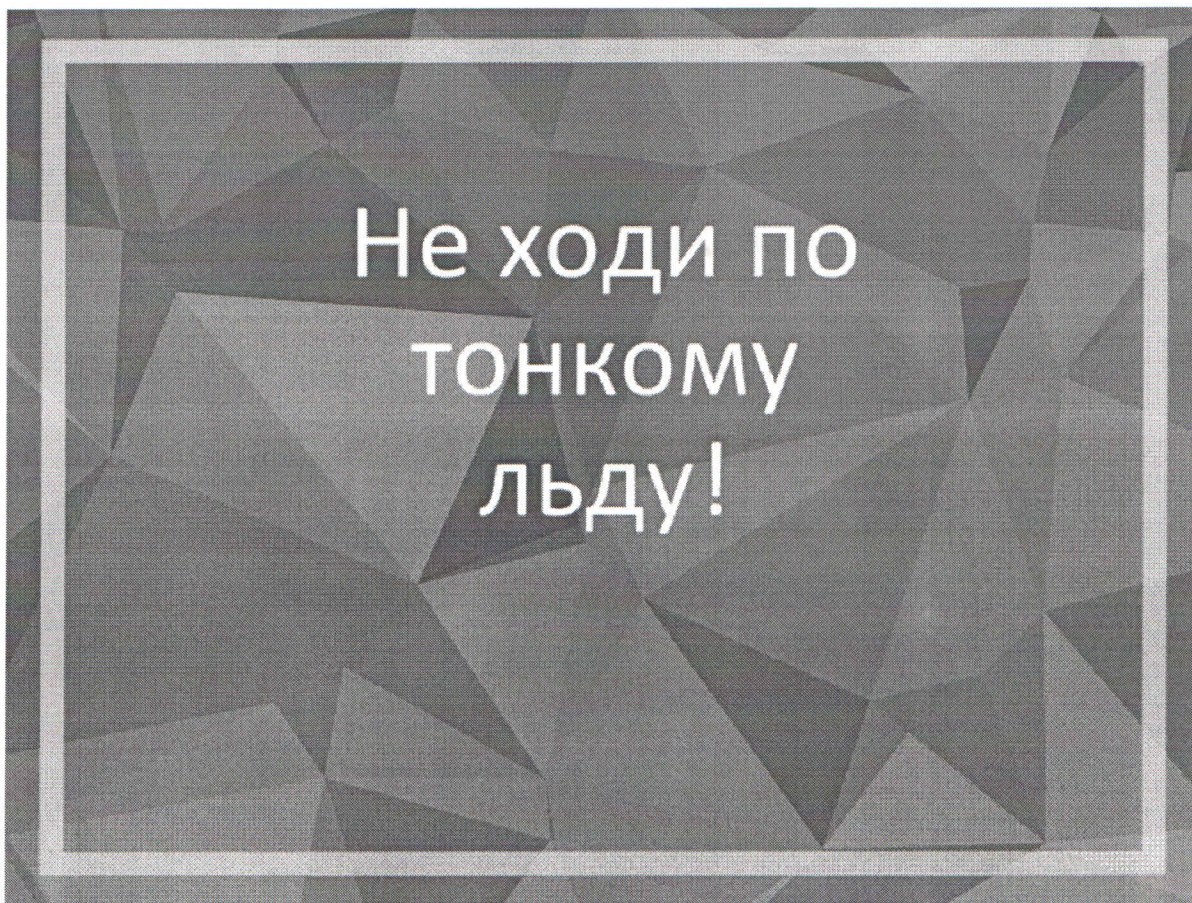
Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лёд ногу, отталкиваясь от подошвы



Наползая на лёд, раскинуть руки в стороны



# Осторожно: тонкий лед

Каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

## Это нужно знать

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен



## Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу
- Ползите в ту сторону, откуда пришли - лед здесь уже проверен на прочность
- Вооружитесь ледорубом и веревкой. Можете использовать лыжные палки, чтобы оттолкнуться и вылезти на лед
- Следует ползком и толкая перед собой ледяные комья, двигаться по направлению к кромке льда
- Остановившись в нескольких метрах, бросьте вперед веревку или шест
- Осторожно встав на лед, ползком выбирайтесь откуда пришли
- Доставьте пострадавшего к берегу, снимите с него одежду (до оказания помощи) и укутайте пострадавшего в сухой одежде или одеяле. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь в любых обстоятельствах

