



ТОНКИЙ ЛЁД
ВЕСНА / ОСЕНЬ



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ WWW.SPAS-EXTREME.RU



ЕСЛИ ЛЁД ПОД ТОБОЙ ЗАТРЕЩАЛ:

- Не беги, не делай резких движений.
- Медленно и плавно ложись на лёд.
- Ползи в том направлении, откуда пришёл.



ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

- Сохраняй спокойствие.
- Не трать силы на лишние движения.
- Широко раскинь руки, чтобы увеличить площадь опоры.
- Громко позови на помощь.
- Избавься от лишних тяжестей (скинь рюкзак, если сможешь, сними ногами обувь).
- Выбирайся с той стороны, откуда пришёл.





- Осторожно боком или грудью навались на край полыньи.
- Ногами упирайся в противоположный край льда.
- Выбравшись, откатись на 3-4 метра боком в ту сторону, откуда пришёл.
- Ползи к берегу.

- На берегу снимите всю одежду, отожмите и снова наденьте. В промокшей одежде на морозе оставаться опасно.
- Как можно скорее доберитесь до тепла, сообщите родителям, пусть вызовут врача.
- В ожидании врача переоденьтесь в сухую одежду, ляг под одеяло, обложитесь грелками, пейте горячий чай.



ЕСЛИ КТО-ТО ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД:

- Позови на помощь окружающих, позвони 112.
- Подползи к полынье очень осторожно, лучше по-пластунски.
- Громко скажи пострадавшему, что идёшь к нему на помощь, это придаст ему сил и уверенности.
- За 3-4 метра протяни ему верёвку, палку, доску, шарф или другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку опасно, приблизившись, ты увеличишь нагрузку на лёд и сам рискуешь провалиться.



ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

БУДЬ ВСЕГДА ГОТОВ!



ПОЖАРНЫЕ И СПАСАТЕЛИ: 101, 01



ПОЛИЦИЯ: 102, 02



СКОРАЯ ПОМОЩЬ: 103, 03



СЛУЖБА ГАЗА: 104, 04

