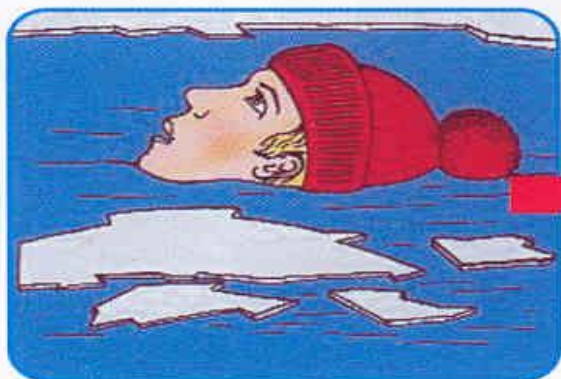




## Как выбраться из полыньи

ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



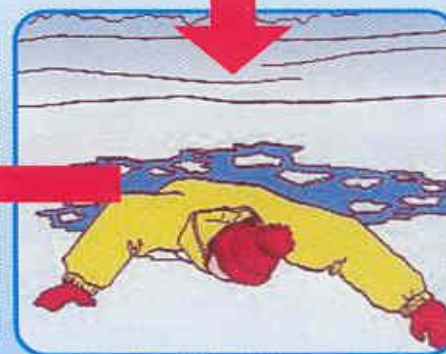
Не отдыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыньи



Наползти на лед, раскинув руки в стороны



## ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ПО ЛЬДУ ВОДОЕМОВ

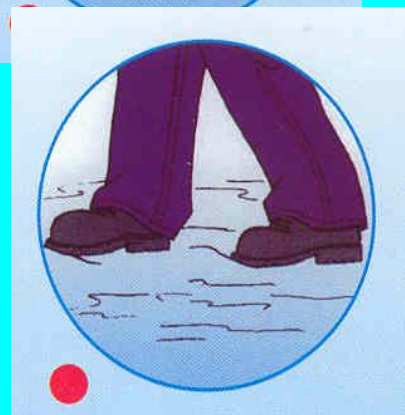
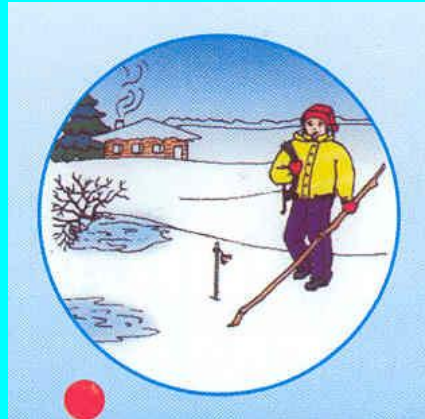
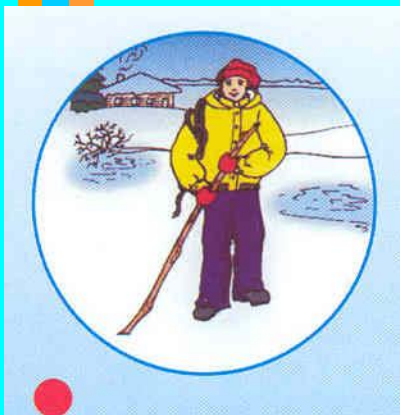
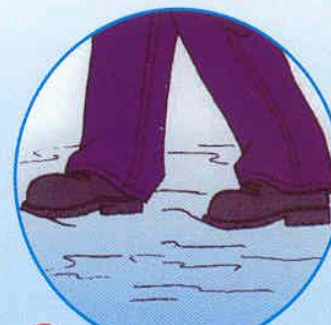
ГИМС МЧС России по Курганской области  
**ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:** Пренебрежение Правилами  
охраны жизни людей на водных объектах

Каждый год десятки людей погибают под толщей льда. Выход на лед водоема всегда опасен. В любом случае решающим фактором, обеспечивающим безопасность, является умение прогнозировать экстремальные ситуации. Поэтому выходя на лед, нужно быть готовым к любым неожиданностям.



Взять длинную палку,  
веревку не менее 5

Взять длинную палку,  
веревку не менее 5 метров



Спускаться там, где нет  
промоины или вмерзших в  
лед кустов

Идти осторожно,  
проверяя перед  
собой пал

Не отрывать  
подошвы ото льда

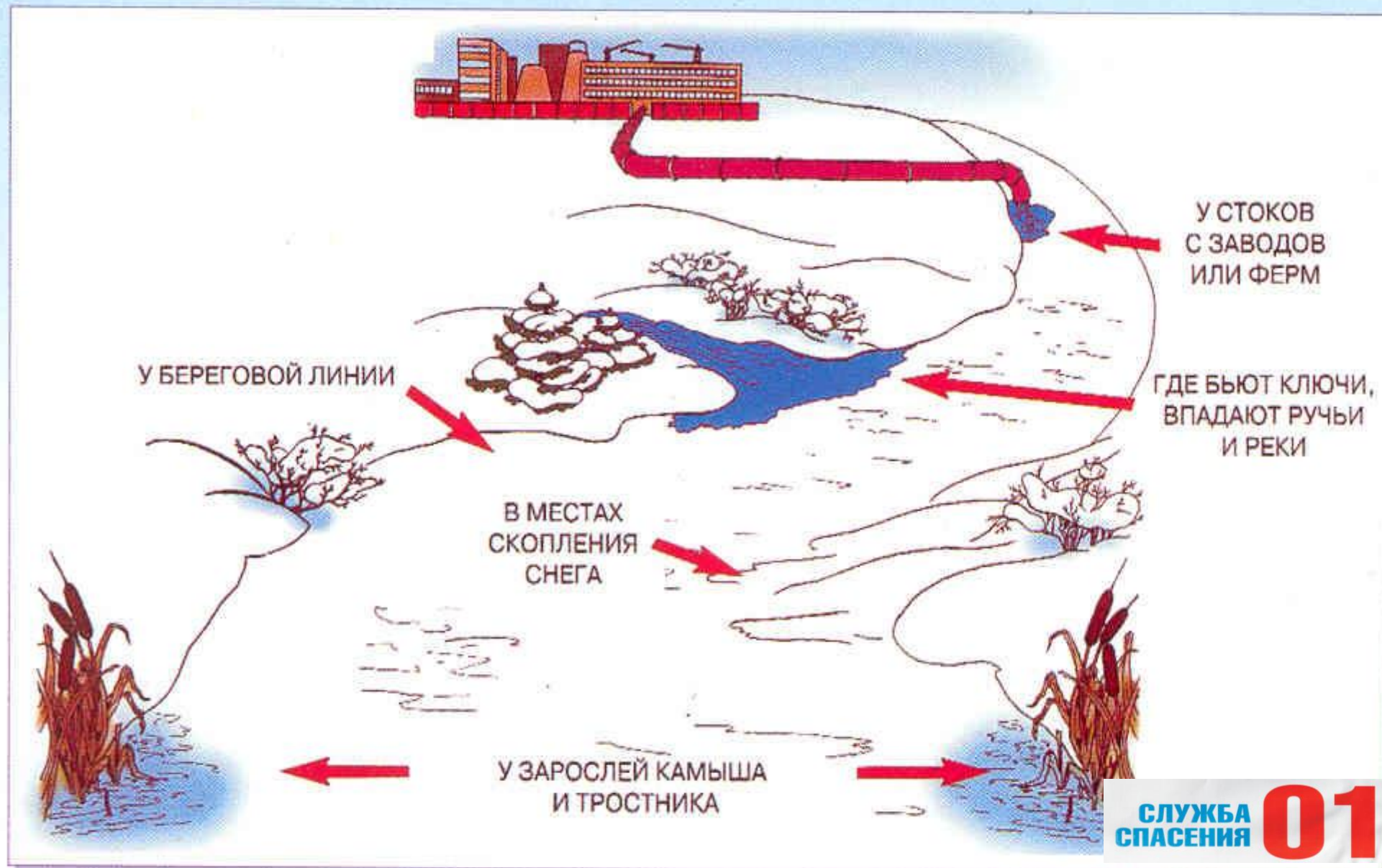
Если вам необходимо преодолеть опасный участок замерзшего водоема - делайте это в присутствии страхующего. Двигаться по тонкому льду нужно скользящим шагом. Особенно осторожным следует быть после снегопада. Под снегом не будут видны трещины, полыньи и проруби, а лед под снежными заносами всегда намного тоньше. В таких случаях следует передвигаться, держа в руках шест или длинную палку, проверяя им прочность льда перед собой.

В случае провала под лед длинная палка или шест помогут вам выбраться из полыньи. Приближаясь к опасному участку на лыжах, снимите рюкзак с одного плеча, расстегните лыжные крепления, палки возьмите в одну руку. В случае необходимости вы сможете быстро освободиться от груза и лыж, а с помощью палок легче выбраться из полыньи, если вы туда угодили. Не поддавайтесь панике, почти 90% людей выбирались из подобных ситуаций.



## ОПАСНЫЕ МЕСТА У ВОДОЕМОВ!

ГИМС МЧС России **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ**: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни



# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ и ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ на ЛЬДУ



Не выходите на лед в одиночку!  
Не проверяйте прочность льда ногой!  
Будьте внимательны, осторожны и  
готовы в любую минуту к опасности!



## **ВНИМАНИЕ!**

Если под вами затрещал лед и появились трещины, не пугайтесь и не бегите! Плавно ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место!

**ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:** Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни!

### ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД:

❗ Не паникуйте, сбросьте тяжёлые вещи, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, зовите на помощь.



❗ Переберитесь к тому краю полыньи, откуда идёт течение- это гарантия, что Вас не затянет под лёд.

❗ Добравшись до края полыньи, постарайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и поочерёдно поднимите, вытащите ноги на льдину.



❗ Выбравшись из полыньи, откатитесь от неё и ползите в ту сторону, откуда пришли.

❗ Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

### ОПАСНЫЕ МЕСТА НА ВОДОЕМЕ:



### ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД, ВЫ СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ:

❗ Немедленно крикните, что идёте на помощь.

❗ Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки.

❗ Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.

❗ К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде.

❗ Подать пострадавшему шарф или ремень, любую доску или жердь, санки, лыжи и т.п. - за 3-4 метра до полыньи.

❗ Если Вы не один, то 2-3 человека ложатся на лёд по цепочке и, держа друг друга за ноги, двигаются к пролому.

❗ Действовать необходимо решительно и скоро, т.к. пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз.

❗ Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лёд и ползком выбираться из опасной зоны.

❗ Пострадавшего следует укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в тёплое место, растереть, переодеть и дать горячее питье.

### ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ!

### ВЫПОЛНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МЕР ОСТОРОЖНОСТИ — ЗАЛОГ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Главное управление МЧС России



## ПАМЯТКА

# ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЁД!

