

# ОСТОРОЖНО! ТОНКИЙ ЛЁД



## Опасные места:

- у береговой линии;
- заросли камыша и тростника;
- места скопления снега;
- места, где бьют ключи, впадают ручьи и реки;
- места у стоков с заводов или ферм

## Как самостоятельно выбраться из воды

Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь

Обопритесь на край льдины широко расставленными руками

После выхода из воды на лёд вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться

Не паникуйте, попытайтесь сбросить тяжёлые вещи

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли - там лёд уже выдерживал ваш вес

Если течение сильное - согните ноги

Навалитесь на край льдины грудью, попытайтесь подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину

Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь

## Как помочь человеку, оказавшемуся в воде

Крикните пострадавшему, что идёте к нему на помощь, вызовите службу спасения. Бросайте пострадавшему спасательный предмет с безопасного расстояния.

Аккуратно подползите к пострадавшему, подайте ему руку и вытащите за одежду. Помогать могут сразу несколько человек, не подползая на край пролома, держа друг друга за ноги

После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно согреть. Разведите костёр и обогрейте пострадавшего. До приезда спасателей постарайтесь найти ему сухую одежду

**Спасательные предметы**  
шарфы, ремни, большие ветки, палка, багор,  
верёвка с узлами, доска, лестница