



ТОНИКИЙ ЛЕД
ВЕСНА/ОСЕНЬ

СПАС
ЭКСТРИМ



ЕСЛИ ЛЕД 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 ЛЕД

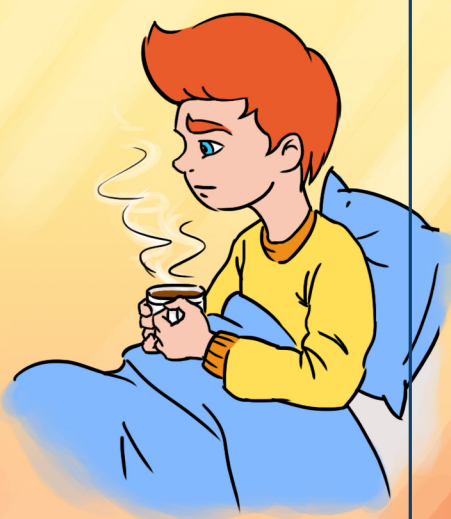
- Сохраняй спокойствие.
- Не трать силы на лишние движения.
- Широко раскинь руки, чтобы увеличить площадь опоры.
- Громко позови на помощь.
- Избавься от лишних тяжестей (сними рюкзак, если сможешь, сними ноги обувь).
- Выбирайся с той стороны, откуда пришёл.

ПОМОГИТЕ!



- 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 сними всю одежду, отожди и снова надень. В промокшей одежде на морозе оставаться опасно.
- Как можно скорее доберись до тепла, сообщи родителям, пусть вызовут врача.
- В ожидании врача переоденься в сухую одежду, ляг под одеяло, обложись грелками, пей горячий чай.



ЕСЛИ КТО-ТО ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД:

- 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

