

## **ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЁД!**

Весной лёд на реках и озёрах становится тонким и рыхлым.  
**ВЫХОДИТЬ НА ЛЁД ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!**

1. Лед особенно непрочен в устьях рек и протоках, в местах бьющих ключей и стоковых вод, в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша.

2. Довольно редко лёд проламывается мгновенно. Обычно несчастью предшествует проседание льда и характерное потрескивание. В таком случае следует немедленно вернуться назад по своим же собственным следам.

3. Если лёд все же проломился – не паникуйте, не делайте резких движений, сохраните дыхание! Даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой. Вместе с тем активно действовать необходимо сразу же, пока еще не промокла одежда, не замерзли в холодной воде руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие.

4. Освободитесь от рюкзака (сумки). Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение. Зовите на помощь: «Тону!». Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лёд. Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, здесь лёд уже проверен на прочность.

5. Несмотря на то, что холод подталкивает вас бежать – не бегите! Будьте внимательны и осторожны до выхода на берег. Выходить на берег безопаснее всего в местах, не покрытых снегом. Снимите с себя одежду, отожмите, оденьте снова, пусть даже замерзшую. Делайте согревающие упражнения, как бы тяжело это для вас ни было. Вызовите скорую медицинскую помощь.

6. Если кто-то на ваших глазах провалился под лёд, помощь должны оказывать не более двух человек. Нужно лечь на живот, подползти к пролому и подать пострадавшему длинную палку, ветку, веревку или ремень. Если под рукой ничего не оказалось, допустимо лечь на лёд цепочкой, удерживая друг друга за ноги.

7. Идитек берегупро топтанным дорожкам, причем поодиночке, сохраняя интервал не менее пяти метров. Выходить на берег безопаснее в местах, не покрытых снегом.

8. Не останавливайтесь, идите к ближайшему тёплому помещению. В тёплом помещении немедленно переоденьте спасенного в сухую одежду и заставьте активно двигаться до тех пор, пока он не согреется. Вызовите скорую медицинскую помощь.

**ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА  
ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ  
«112»**