



! ☐ Не выходите на лёд, если не уверены, что он выдержит ваш вес, или если есть более безопасный путь. Объясните детям, что гулять по замёрзшим рекам и озёрам категорически запрещено. Если вам всё же пришлось выйти на лёд или вы увидели человека, упавшего в полынь, помните о правилах безопасности.

▶ Сначала оцените обстановку. Крепкий лёд обычно прозрачный, голубого или зелёного оттенка. Помните, что утром он прочнее, чем днём, особенно весной. Если лёд рыхлый или имеет белый, серый, желтоватый оттенок — он недостаточно крепкий.

▶ Где может быть тонкий лёд:
— рядом с берегом;
— в местах, где в водоём впадают ручьи;
— у камышей и тростника;
— на поворотах рек с быстрым течением.
Если вы всё-таки оказались на льду, идите по натоптаным тропам и проверяйте путь перед собой палкой или другим длинным предметом. Не бегите, перемещайтесь скользящим шагом, не отрывая подошвы ото льда. Важно: если вы на лыжах, расстегните крепления и снимите петли от палок с рук, рюкзак несите на одном плече. Так у вас получится быстро сбросить вещи в экстренной ситуации, они не будут сковывать движения.

▶ Если вы провалились
— Громко зовите на помощь.
— Раскиньте руки в стороны и постарайтесь ухватиться за лёд, придайте телу горизонтальное положение.
— Попробуйте лечь грудью на край льда и по очереди закинуть на него ноги.
— Выбирайтесь в ту сторону, откуда пришли: там лёд точно выдержит ваш вес.
— Оказавшись на поверхности, не вставайте сразу — отползайте по своим следам на 3–4 м, а уже потом поднимайтесь. Постарайтесь как можно быстрее добраться до тёплого места.

▶ Если увидели человека в воде
— Подползите к полынье, широко расставляя руки и ноги.
— Остановитесь в нескольких метрах от пострадавшего, протяните ему палку, верёвку или связанную вместе одежду: шарфы, ремни.
— Осторожно вытащите человека на лёд и вместе отползайте от полыни.