

## ***Если вы провалились, что делать?***

1. Главное - не терять самообладание! Каждая секунда пребывания в воде работает против вас - пребывания в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.
2. Провалившись под лед, раскиньте руки и постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.
3. Если есть кто-то рядом, позовите на помощь.
4. Если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не унесет вас под лед.
5. Не делайте резких движений и не обламывайте кромку.
6. Если достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытаскивайте на лед сначала одну ногу, затем вторую;
7. Выбираться на лед можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту;
8. Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала.
9. Выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли – там проверенный лед.
10. Если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной.
11. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
12. После необходимо обратиться к врачу.

**Если вы стали свидетелем происшествия, немедленно сообщите об этом по телефону службы спасения **112** (звонок бесплатный) или **101****



***Не ходи один по льду.  
Можешь ты попасть в беду –  
В лунку или в полынью,  
И загубишь жизнь свою.***

Мы есть в сети интернет [www.мцбс-конда.рф](http://www.мцбс-конда.рф), в соц.сетях ВКонтакте <https://vk.com/mukmcbs> Библиотечная система Кондинского района.

*Составитель:  
библиограф читального зала Междуреченской  
детской библиотеки—филиала №4  
МУК Кондинская МЦБС  
Ирина Фёдоровна Маркичева*



**МУК Кондинская МЦБС  
Междуреченская детская**

## **Памятка для детей и родителей «Чтобы не было беды, будь осторожен на льду – ты!»**



## **Правила поведения и меры безопасности на водоемах в зимний период**

**гп. Междуреченский**

**2020**

## Меры предосторожности и правила поведения на льду



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



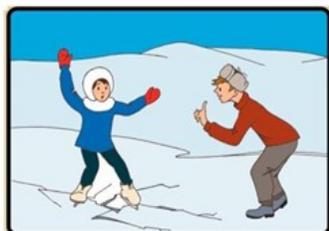
Будьте осторожны!  
Под снегом могут быть полыньи, трещины или лунки!



Внимание! В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.



Осторожно! В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!



Внимание! Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности!  
Плавнo ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место!



Помните! Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!



## Меры по обеспечению безопасности

- Избегать одиночных прогулок вблизи опасных водоемов;
- Скатываться с горок (на лыжах, подошвах, снежокатах) на поверхность реки, а также кататься в незнакомых местах на снегоходах;
- Не кататься на льдинах, обходить перекасты, полыньи, проруби, края льда;
- Не проверять прочность льда ударом ноги.

## Правила поведения при ЧС на льду

- Не подходить близко к провалившемуся;
- Срочно сообщить о ЧС (место, время, причины ЧС).
- Позвать взрослых;
- Дать провалившемуся опору (лыжа, палка, перекладина и т. п.);

Если вы стали свидетелем происшествия, немедленно сообщите об этом по телефону службы спасения **112** (звонок бесплатный) или **101**

**Помните**, что менее прочным лед бывает, там где:

наметены сугробы  
растут кусты  
трава вмерзла в лед  
бьют ключи  
быстрое течение  
в реку впадает ручей  
в водоем попадают сливные воды с фермы или фабрики



Один из опознавательных признаков прочности льда – его цвет. Во время оттепели или дождей лед становится белым (матовым), а иногда и желтоватым (значит, он не прочен).

Надежный ледяной покров имеет синеватый или зеленоватый оттенок.

