

# ПАМЯТКА

## ОПАСНО! Тонкий лед!

**Ледостав** - это процесс установления сплошного ледяного покрова на водотоках и водоёмах.

### Необходимо помнить:

- нельзя находиться вблизи водоемов без присмотра родителей;
- лед тоньше в устьях рек, где бьют родники, в местах сброса промышленных вод, где быстрое течение;
- следует опасаться мест, где лед запорошен снегом: под снегом лед нарастает значительно медленнее;
- нельзя скатываться на лед с обрывистых берегов: впереди может быть пролом во льду;
- идя по льду, нужно проверять прочность льда, постукивая по нему длинной палкой, но ни в коем случае не ногами;



- переходя через реку на лыжах крепления на них нужно отстегнуть, петли палок на кисти рук не накидывать; сумку или рюкзак повесить на одно плечо - в случае опасности все это постараться сбросить с себя;
- не ходите по льду толпой, двигаться лучше на расстоянии не менее пяти метров друг от друга.

✦ если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед.

✦ добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

### КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНИ



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбраться в сторону, с которой произошло падение



Не отдыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыньи



Наползая на лед, раскинув руки в стороны

Телефон службы спасения - 112