




***Правила поведения  
на замёрзших  
водоёмах***

A child wearing a bright orange winter jacket, dark pants, and a grey hat with a pom-pom is crouching on a dark, reflective surface of a frozen pond. The child is holding a long, thin wooden stick vertically. The background shows a calm body of water reflecting the sky, with some dry grass and reeds along the shore. The overall scene is a warning about the dangers of thin ice in autumn.

**С похолоданиями в осенний период возникает опасность провалиться под тонкий неокрепший лед. Осенний лед в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен**

Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине



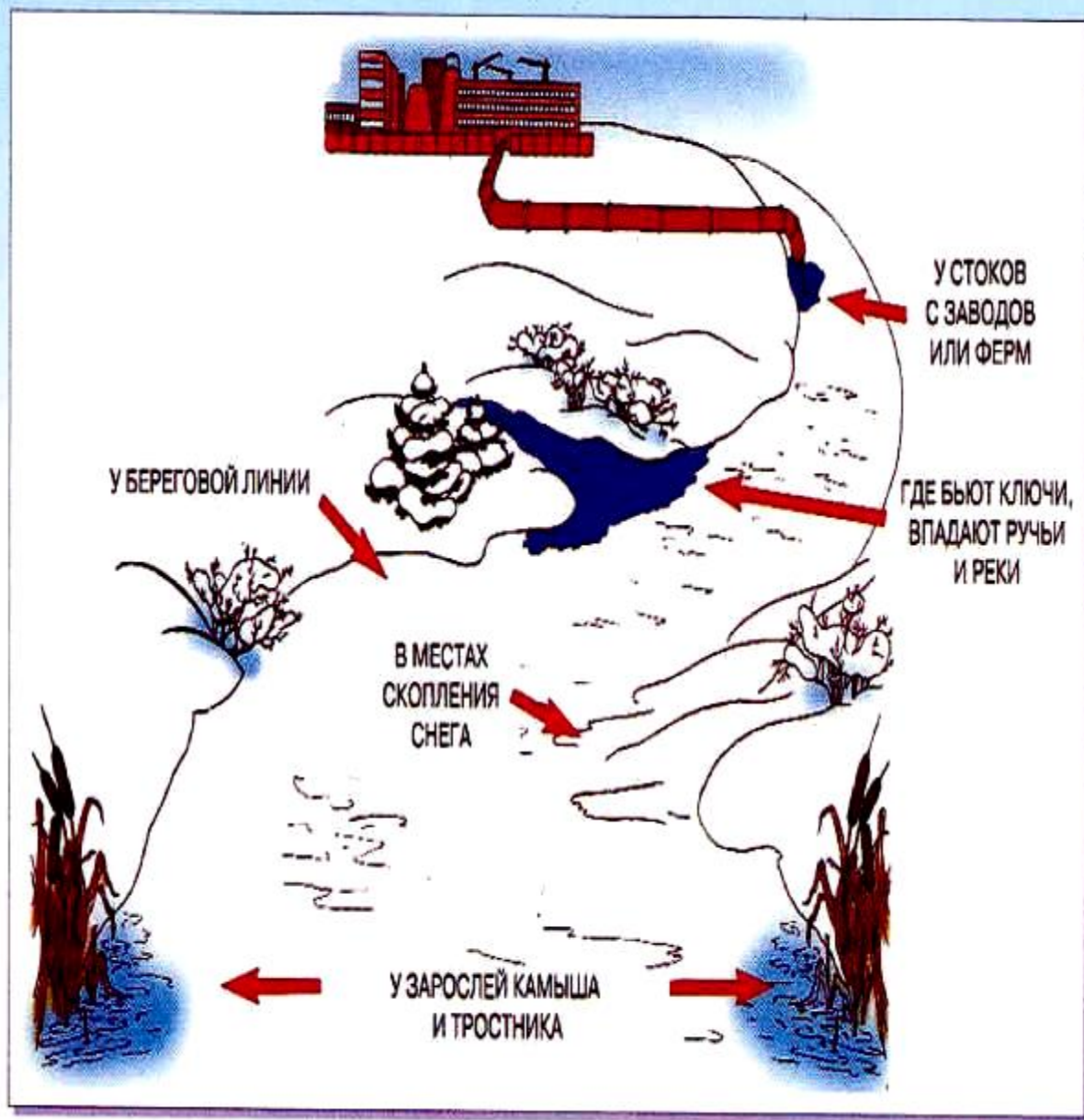
**На озерах, прудах лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование**



Помните: безопасная толщина льда для одного человека  
— не менее 10 см



# Наиболее опасные места



**1. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне**



**2. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь)**





### 3. Нельзя проверять прочность льда ударом НОГИ



**4. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя**



5. При предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин нужно скользящими шагами, не отрывая ног ото льда продвигаться к берегу



**6. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5–6 м)**





**7. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 — 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом**

**Нельзя находиться на льду (на рыбалке, во время катания на лыжах и коньках) без присмотра взрослых**



**Что делать, если вы уже провалились в холодную воду?  
- Не паникуйте, не делайте резких движений,  
стабилизируйте дыхание**



**- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения**







**- Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед**



- если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу. Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед уже проверен на прочность

**Что делать, если требуется ваша помощь?**

**- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду**



- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье






**- Остановитесь от находящегося в полынне человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест**



**- Осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли**

A woman with dark hair is sitting on a bed, wrapped in a thick, cream-colored blanket. She is looking down at her hands, which are holding a piece of the blanket. The setting appears to be a bedroom with a wooden staircase in the background. The lighting is soft and warm, suggesting an indoor environment.

**Доставьте пострадавшего в теплое место. Энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками**

**Напоите пострадавшего горячим чаем**





**Спасибо за внимание**

**Будьте осторожны на льду!**