

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ





При выходе на лед водоема в составе группы необходимо строго соблюдать безопасную дистанцию: 5-7 метров.

ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ПО ЛЬДУ ВОДОЕМОВ



Переходить водоем по льду только при хорошей видимости



Идя на лыжах, расстегнуть крепления, снять с рук ремни палок



Взять длинную палку (шест), веревку длиной не менее 5 метров



Спускаться там, где нет промоины или вмерзших в лед кустов



Идти осторожно, проверяя перед собой лед



Не отрывать подошвы ото льда



Если на вас надет рюкзак, следует снять одну его лямку с плеча. В случае чрезвычайной ситуации, это сэкономит время на освобождение от лишнего груза.





Что делать, если вы провалились под лед

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание

Широко раскиньте руки, постарайтесь зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой



Лягте осторожно на край льда, забросьте на него одну, а затем и другую ногу. Если лед выдержал, медленно ползите к берегу

Передвигайтесь в ту сторону, откуда пришли, там лед уже проверен на прочность

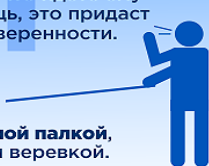


Как оказать первую помощь пострадавшему

Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему уверенности.



Вооружитесь длинной палкой, доской, шестом или веревкой.



Лягте на лед и ползите, подложив под себя лыжи или доску для увеличения площади опоры



За 3-4 метра протяните подручное средство. Не подавайте руку!



Осторожно вытаскивайте пострадавшего на лед, и вместе с ним ползком возвращайтесь на берег.



Доставьте пострадавшего в теплое помещение, переоденьте в сухую одежду и укутайте полиэтиленом





При возникновении чрезвычайной ситуации необходимо немедленно сообщить в службу спасения по номеру: «112»

