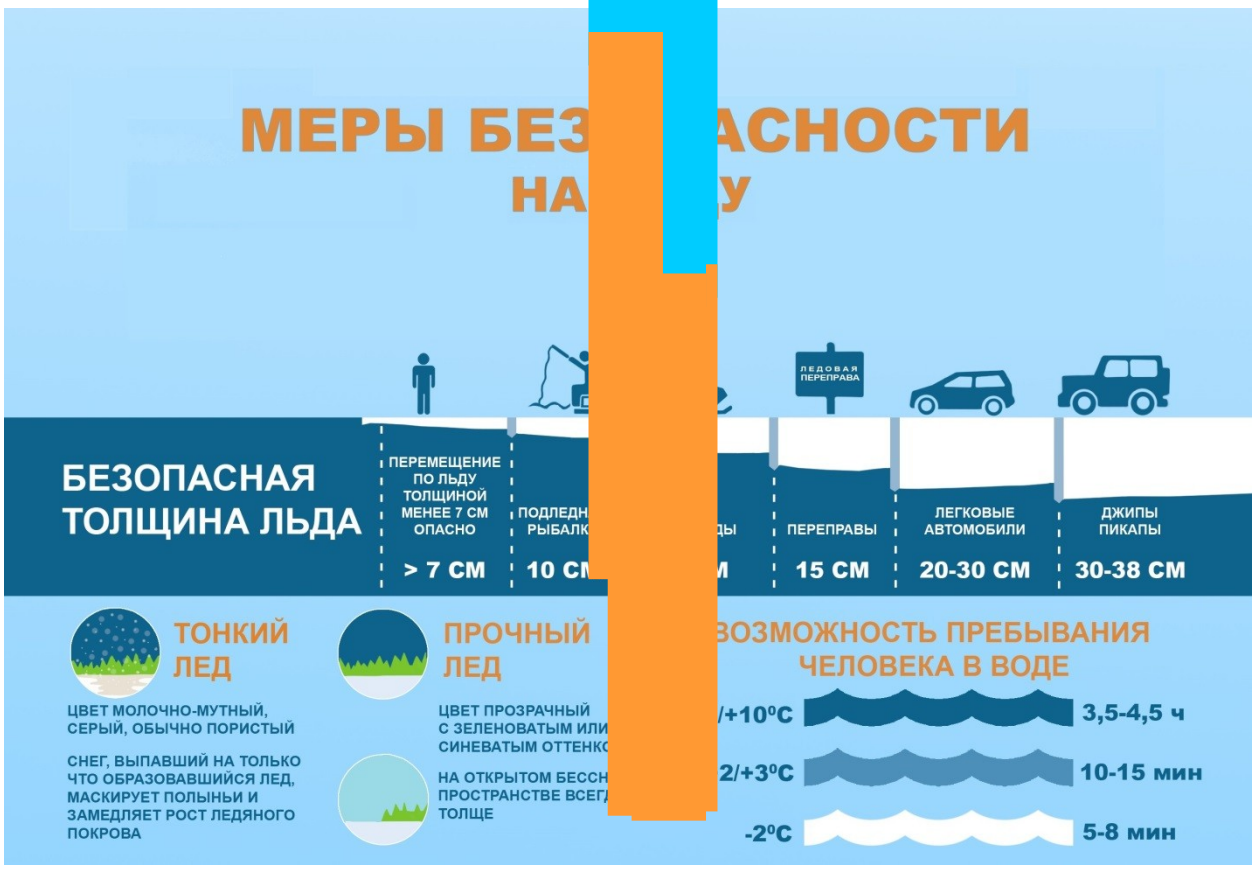
**Инспекторский участок (г. Таруса
центра ГИМС ГУ МЧС России по
Калужской области**

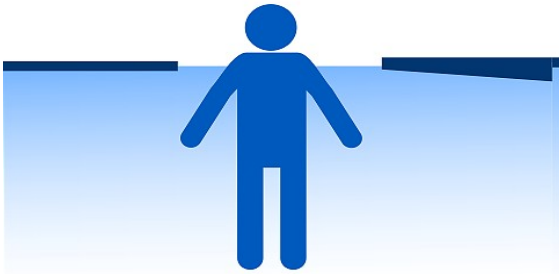


При выходе на лед водоема в составе группы необходимо строго соблюдать безопасную дистанцию: 5-7 метров.

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

1. **Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание**



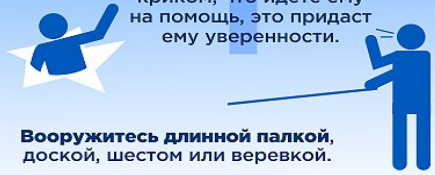
2. **Широко раскиньте руки, постарайтесь зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой**

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

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

Как оказать первую помощь пострадавшему

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



Вооружитесь длинной палкой, доской, шестом или веревкой.

2. **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!

3. **Осторожно вытащите пострадавшего на лед**, и вместе с ним ползком возвращайтесь на берег.

4. **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»