ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД!

СПАС ЭКСТРИМ

ГРОМКО ЗОВИ НА ПОМОЩЬ

ШИРОКО РАСКИНЬ РУКИ, ЧТОБЫ НЕ ПОГРУЗИТЬСЯ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ

ПОПРОБУЙ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ ТЯЖЕСТЕЙ

НЕ ПАНИКУЙ, НЕ ТРАТЬ СИЛЫ НА РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ

ПЫТАЙСЯ ВЫБРАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НАВАЛИВШИСЬ ВСЕМ ТУЛОВИЩЕМ НА ЛЕД. ГЛАВНОЕ – ПОСТАРАТЬСЯ ОБЕСПЕЧИТЬ НАИБОЛЕЕ ШИРОКУЮ ПЛОЩАДЬ

КАК НАДО ПАДАТЬ

ВНИМАНИЕ!
Все методы требуют предварительной тренировки!

ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).

ПАДЕНИЕ НАЗАД

Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.

Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.

ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшуюся внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.

СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

Осторожно! В этих местах даже в сильные морозы слабый лёд.

Внимание! Если под вами затрещал лёд, не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лёд и перекатывайтесь в безопасное место.

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

ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ЛЬДУ

Не поддавайтесь панике! Наползайте на лёд, с широко расставленными руками, делайте попытки еще и еще.

При спасении действуйте быстро, решительно, но предельно осторожно! Громко подбадривайте спасаемого, подавайте спасательный предмет с расстояния 3-4 метра.

Дайте пострадавшему часть своей одежды. Разведите костер и обогрейте пострадавшего.

ВЫЗЫВАЙТЕ СПАСАТЕЛЕЙ!

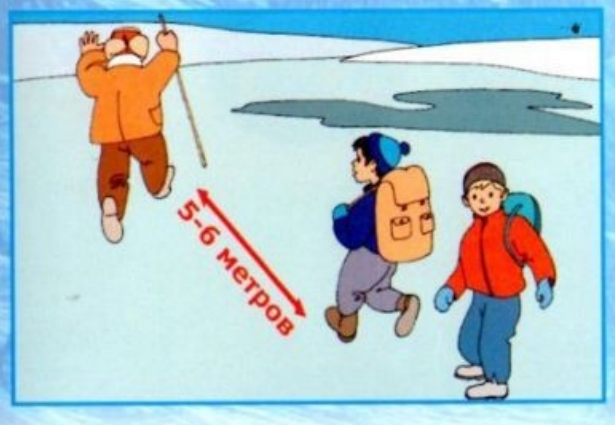
ЕСЛИ ЛЁД ПРОЛОМИЛСЯ

- Не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь.
- Обопритесь на край льдины с широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода.
- Старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите, вытащите ноги на льдину.
- Держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.
- В случае падения в воду одновременно нескольких человек надо по очереди выбраться на лёд, помогая друг другу.
- На льду нужно находиться только в позе лёжа. Можно образовать живую цепочку, лечь на лёд и передвигаться ползком к берегу.

ПОМНИТЕ!

Выход на лёд водоема - всегда опасен!

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



Опасно выходить на лед в одиночку!

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

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

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

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

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

school96kemer.ucoz.ru

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТАЯНЬЯ ЛЬДА НА ВОДОЁМАХ

РЕБЯТА, ЗАПОМНИТЕ:

- Опасно выходить на лёд во время весеннего паводка.
- Опасно кататься на самодельных плотах, досках, бревнах и плавающих льдинах.
- Запрещается прыгать на льдинах.
- Опасно стоять на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться в воду.
- Когда наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- Если Вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь. Взрослые услышат и помогут выручить из беды.
- Опасно подходить близко к заторам, плотам, запрудам, не устраивайте игры в этих местах.
- Не подходите близко к ямам, котловинам, канализационным люкам и колодцам.
- Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.

Не подвергайте свою жизнь опасности!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода.
- Предупредите детей об опасности нахождения на льду при вскрытии водоема.
- Разъясняйте правила поведения в период ледохода и в период паводка.
- Пресекайте шалость несовершеннолетних у воды.
- Не разрешайте детям кататься на самодельных плотах, досках, бревнах или плавающих льдинах.

ПОМНИТЕ!

Если случилась беда, вызывайте «Службу спасения» по телефонам: 01, 101 или 112 (с мобильного телефона)

Чем быстрее ВЫ обратитесь в «Службу спасения», тем быстрее придет ПОМОЩЬ!