



**ОСТОРОЖНО!  
ТОНКИЙ ЛЕД**

Не выходите на лед во время весеннего паводка!

Не допускайте детей к открытым водоемам без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера.

Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество.

Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми.



**ОСТОРОЖНО!  
ТОНКИЙ ЛЕД**

Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

Не стойте на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться.

Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.

Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь.

Обращайтесь за помощью в МЧС России по Единому номеру вызова экстренных служб – 112.

Берегите себя и своих близких!

# Самоспасение:

- ✓ не поддавайтесь панике;
- ✓ не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- ✓ широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;
- ✓ обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;
- ✓ без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
- ✓ зовите на помощь;
- ✓ удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду);
- ✓ находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплотеря организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю;
- ✓ активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин;
- ✓ добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.
- ✓ подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;
- ✓ сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- ✓ за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;
- ✓ подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.



**ОСТОРОЖНО!  
ТОНКИЙ ЛЕД**

Будьте осторожны во  
время весеннего паводка и  
ледохода.

Не подвергайте свою  
жизнь опасности!