



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



1 Не выходите на лед до наступления устойчивых морозов и во время оттепели, в вечернее и ночное время



2 При выходе на лед убедитесь в его прочности ударом пешни на расстоянии 0,5-1 м перед собой.



3 Передвигайтесь по возможности по проложенной тропе



4 Двигаясь группой, следуйте друг за другом на расстоянии 5-6 метров



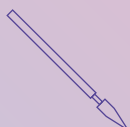
5 Если лед трещит, прогибается, на поверхности видно воду, осторожно поверните обратно и скользящими шагами возвращайтесь по проложенной тропе



6 Обходите опасные места – площадки, покрытые толстым слоем снега, вмёрзшие растения, темные пятна, прогалины на снежном покрове



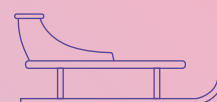
Не проверяйте прочность льда ударом ноги



При выходе на лед возьмите с собой прочную палку с заостренным концом (пешню)



Наденьте рюкзак на одно плечо, отстегните крепления лыж и снимите петли лыжных палок с кистей рук - это позволит легко освободиться от груза, если лед под вами провалится



Катайтесь на санках, коньках, лыжах и ватрушках только на специально оборудованных площадках





ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ



1
Возьмите сменную одежду, большое полотенце, удобную обувь



2
Сделайте разминку перед тем, как зайти в прорубь, чтобы разогреть мышцы и ускорить циркуляцию крови



3
Подходите к проруби только в обуви, не сходя с проложенных на льду дорожек. Обувь должна быть удобной, нескользкой и легко сниматься



4
Следуйте советам спасателей у проруби. Сообщите им, если окунаетесь впервые



5
Рекомендуется окунаться по шею и не мочить голову – холодная вода может вызвать спазм сосудов головного мозга



6
Спускайтесь в прорубь медленно. Резко прыгать и тем более нырять в воду запрещено



После купания:

- разотритесь полотенцем
- зайдите в тёплое помещение, наденьте сухую одежду и выпейте горячий чай



От купаний лучше воздержаться людям с заболеваниями сердечно-сосудистой и бронхиальной систем, почек, щитовидной железы – перечень противопоказаний необходимо уточнить у врача





ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ
ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ

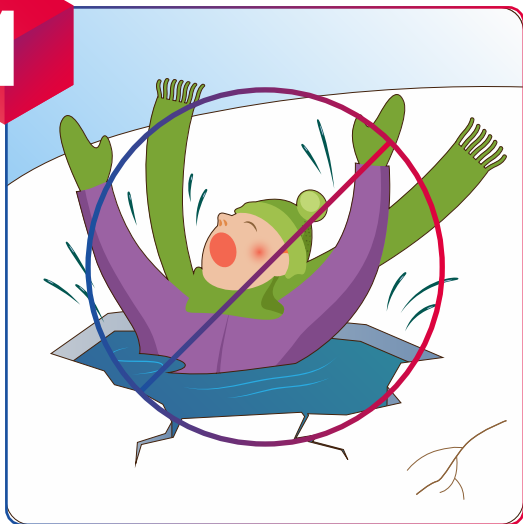


ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ
ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



1



**Успокойтесь
и стабилизируйте дыхание.
Не поддавайтесь панике**

2



**Сбросьте тяжелые
вещи**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



Зовите на помощь



**Наползайте на лёд грудью,
широко раскинув руки, пока
у вас не получится лечь
на край льда, затем
поочередно забросьте
ноги на лёд**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



Медленно откатитесь от кромки, вставать и бежать нельзя. Двигайтесь к берегу в ту сторону откуда пришли ползком или перекатываясь



Оказавшись в тепле, переоденьтесь в сухую одежду, при необходимости вызовите скорую медицинскую помощь



ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ
ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ

ВЫЗОВ СПАСАТЕЛЕЙ:

112

