



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, вмерзшие растения, темные пятна, прогалины на снежном покрове



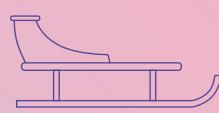
Не проверяйте прочность льда ударом ноги



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, нескольз-
кой 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

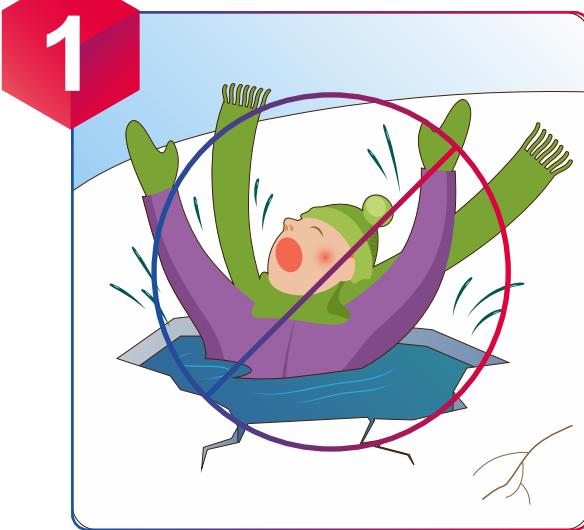
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ
ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



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?

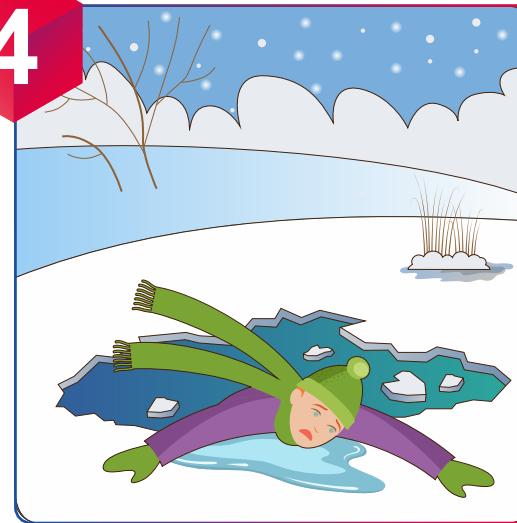


3



Зовите на помощь

4



Наползайте на лед 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?



5



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

6



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

