

# На водоёме зимой

## Если провалились под лёд!

*Не поддавайтесь панике, не прекращайте попытки выбраться, даже если лёд проламывается;*

*Выбирайтесь с той стороны, где лёд более крепок, при этом наползайте на лёд грудью, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры и уменьшить давление на кромку льда. Ногами упирайтесь в противоположный край полыньи, если это возможно;*

*В неглубоком водоёме резко оттолкнитесь от дна и выбирайтесь на лёд или передвигайтесь по дну к берегу, проламывая перед собой лёд;*

*Выбравшись из воды на лёд, не спешите вставать на ноги – чтобы не провалиться снова. Осторожно отползайте, широко раскинув руки и ноги или откатитесь как можно дальше от полыньи. Убедившись, что лёд прочный, вставляйте на ноги.*

## Рекомендации по передвижению

### по льду водоёма:

- Не спускайтесь на лёд в незнакомых местах, особенно с обрывистых берегов, не выходите на лёд при оттепели;
- Не выходите на лёд в одиночку, особенно в вечернее и ночное время и в незнакомых местах;
- При выходе на лёд убедитесь в его прочности, проверяя его пешней (бить пешней следует на расстоянии 0,5-1 м перед собой, а не под ногами). Если после первого удара лёд пробивается и на нём появляется вода, остановитесь и, не отрывая подошв ото льда, отходите по своим следам в обратном направлении. Не проверяйте прочность льда ударом ноги;
- Двигайтесь по тонкому льду скользящим шагом, особенно осторожным будьте после снегопада;
- Передвигайтесь по возможности по проложенной тропе;

### Если увидели провалившегося под лёд (в полынью) человека:

- Немедленно кричите, что идёте к нему на помощь;
- Оказывая помощь, не подходите к полынье ближе 3-4 метров. Из подручных средств используйте лыжи, доски, палки, веревки, связанные брючные ремни. Если этих средств нет, то двоим – троим надо лечь на лёд и цепочкой передвигаться к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, первый из них подает пострадавшему ремень, предмет одежды, вытаскивает его на лёд и далее в безопасное место;
- Когда человек выберется из полыньи, не торопитесь к нему, а медленно отползайте к берегу на прочный лёд. Он должен ползти следом в безопасное место, где его нужно согреть;
- При перевозке по льду используйте сани (лыжи).

## При нахождении на оторванной от берега льдине

Старайтесь предупредить переохлаждение организма, предотвращайте панику и действия, способствующие переворачиванию или раскалыванию льдины.

Организируйте подачу сигналов, используя для этого сотовые телефоны.  
телефон службы спасения «112»