

## ВНИМАНИЕ, ГРАЖДАНЕ!

С повышением температуры воздуха лед на водоемах становится рыхлым, на нем легко провалиться. Поэтому

- запрещается выходить на лед, толщина которого меньше 10 сантиметров;
- помните, что лед может быть непрочным около стока вод, в тех местах, где быстрое течение;
- ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги;
- не допускайте детей к водоемам одних, не разрешайте спускаться на лед и кататься на льдинах!



## Телефон службы спасения - 112

### Оказание помощи провалившемуся под лед

#### 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 теплотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю;

- 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.

### **ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ**

**- 112;**

**- 8(49444) 3-19-72 – пожарная часть № 8;**

**- 8(49444) 3-27-48 – ЕДДС администрации.**