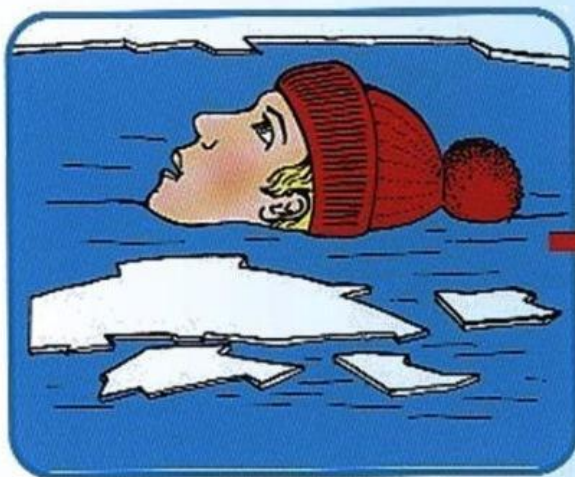


## КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНИ



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



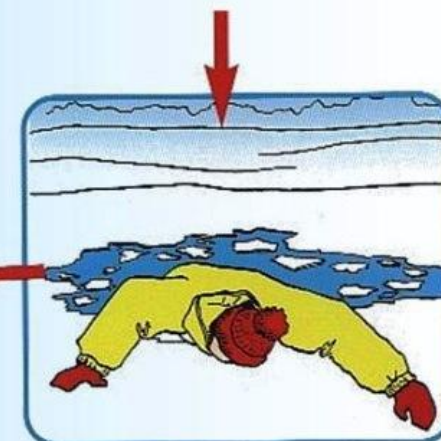
Не отдыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыни



Наползать на лед, раскинув руки в стороны

## Меры предосторожности и правила поведения на льду



**ПОМНИТЕ ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ  
ПОПАВШИМ В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ЗОНЕ  
РАЗРЕШЕННОГО ПЕРЕХОДА !**



**ГИМС  
МЧС России**



**НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ !  
НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГАМИ !  
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ,ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ  
В ЛЮБУЮ МИНУТУ К ОПАСНОСТИ !**

**ГИМС МЧС России по г. Москве  
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:** Пренебрежение  
Правилами охраны жизни людей на  
водных объектах **ОПАСНО**  
для Вашего здоровья



**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ !  
ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИИ ,ТРЕЩИНЫ  
ИЛИ ЛУНКИ !**



**ВНИМАНИЕ ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД И  
ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ  
БЕГИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ !  
ПЛАВНО ЛОЖИТЕСЬ НА ЛЕД И ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ  
В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО !**



**ОСТОРОЖНО ! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ  
СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ СЛАБЫЙ ЛЕД !**



**ВНИМАНИЕ ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ  
МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.**



**МЫ ПЕРВЫМИ  
ПРИДЕМ ВАМ  
НА ПОМОЩЬ!**

Телефон ГИМС МЧС России  
по г. Москве 8-(495)-623-78-19  
Телефон ЦУКС МЧС России  
по г. Москве 8-(499)-244-83-88

**ЕДИНАЯ  
СЛУЖБА  
СПАСЕНИЯ**



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЁМАХ

**ЗАПОМНИ!** Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности и будь готов оказать помощь попавшему в беду.

## ПРИ КУПАНИИ НЕДОПУСТИМО



Плывать в незнакомом месте, под мостами и у плотин



Нырять, не зная глубины водоёма и рельефа дна



Заплывать за буйки и ограждение



Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам



Прогнать в воду с лодок, катеров, причалов



Устраивать игры с завазом частей тела

## ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКОЙ НЕДОПУСТИМО



Раскачивать лодку, вставать во весь рост, садиться на борт



Заплывать в места прохода судов, массового купания



Хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы

**Перед плаванием на лодке убедитесь:**

- ♦ в исправности лодки;
- ♦ в наличии спасательных средств

Выход на лед водоема всегда опасен. В любом случае решающим фактором, обеспечивающим безопасность, является умение прогнозировать экстремальные ситуации. Поэтому, выходя на лед, нужно быть готовым к любым неожиданностям.

## ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ПО ЛЬДУ ВОДОЕМОВ



Переходить водоем по льду только при хорошей видимости



Идти на лыжах, расстегнуть крепления, снять с рук ремни палок



Взять длинную палку (шесть), веревку длиной не менее 5 метров



Спускаться там, где нет промоины или вмерзших в лед кустов



Идти осторожно, проверяя перед собой лед



Не отрывать подошвы ото льда

## ОПАСНЫЕ МЕСТА НА ЛЬДУ ВОДОЕМОВ



## ПРИЕМЫ ЗАХВАТА УТОПАЮЩЕГО



За волосы



Под мышками



За голову

Главные требования при транспортировке к берегу:

- ♦ быстрота движения
- ♦ рот и нос утопающего - над водой

## ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ, ЕСЛИ СВЕЛО НОГУ



Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу



Сильно потянуть на себя ступню за большой палец



«Ползавок»



Лежа на спине

## ПРИМЕНЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ



Спасательный круг



«Конец Александра»



Спасательные шары



Весло или шесть

## КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНИ



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбраться в сторону, с которой произошло падение



Не отдыхая, бежать к ближайшему жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Зайрвать на лед ногой, отползая от полыни



Наползать на лед, расцепив руки в стороны

