

ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД!



**ПОМОГИТЕ!
НА ПОМОЩЬ!**

**ГРОМКО ЗОВИ
НА ПОМОЩЬ**

**ШИРОКО РАСКИНЬ РУКИ,
ЧТОБЫ НЕ ПОГРУЗИТЬСЯ
В ВОДУ С ГОЛОВОЙ**

**ПОПРОБУЙ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЛИШНИХ ТЯЖЕСТЕЙ**

**НЕ ПАНИКУЙ,
НЕ ТРАТЬ СИЛЫ
НА РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ**

**ПЫТАЙСЯ ВЫБРАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НАВАЛИВШИСЬ
ВСЕМ ТУЛОВИЩЕМ НА ЛЕД. ГЛАВНОЕ – ПОСТАРАТЬСЯ
ОБЕСПЕЧИТЬ НАИБОЛЕЕ ШИРОКУЮ ПЛОЩАДЬ**



МКУ "Управление по делам ГОЧС г.Пензы"

ИНФОРМИРУЕТ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЁМАХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



При переходе водоёма на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней.



Кататься на коньках можно только при толщине льда не менее 25 см.



Во время рыбной ловли не рекомендуется делать много лунок, собираться большими группами.



Попытки вылезти самому из полыньи с лыжами.

ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ



Широко раскинуть руки, навалиться грудью или спиной на лёд, позвать на помощь.



Помощь лыжной палкой.



Помощь верёвкой.



Помощь шарфом.



Помощь доской.



Внешний (непрямой) массаж сердца.



Выполнение искусственного дыхания способом "изо рта в рот"

