

# ОСТОРОЖНО – ТОНКИЙ ЛЕД!

МУ «Управление по делам ГО и ЧС»  
администрации МОГО «Ухта» напоминает

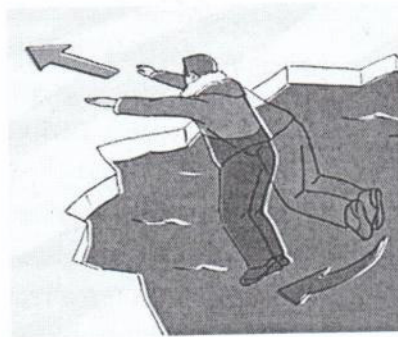


Весной лед слабеет, становится рыхлым, опасным для перехода. **Выходить на лед водоемов в это время КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО.** Самый непрочный лед около стока вод, в местах произрастания растительности, под сугробами. Запомните – желая сэкономить 10-15 минут пути и выходя на подтаявший лед водоемов, мы подвергаем свою жизнь прямой опасности.

Напоминаем самые элементарные правила личной безопасности при нахождении на льду водоемов:

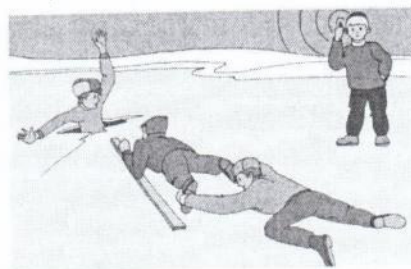
## ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД:

- Не паникуйте, не делайте резких движений. Дышите как можно глубже и медленнее.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- Выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли: ведь лед здесь уже проверен на прочность.



## ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ:

- Оказывать помощь должен человек, уверенный в своих силах и умеющий плавать, иначе спасать придется уже двоих.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете на помощь, – это придаст ему силы, уверенность и надежду.
- К провалившемуся под лед человеку необходимо приближаться лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.
- Для помощи барахтающемуся в полынье человеку необходимо использовать подручные средства: доску, шест, веревку.
- Доставьте пострадавшего в теплое место, окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь: в подобных случаях это может привести к летальному исходу.



**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ «01»  
С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА «112»**