

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 полыни, 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 раскинуть руки и ноги или откатитесь как можно дальше от полыни. 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 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 полыню) 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 подаёт пострадавшему ремень, предмет одежды, вытаскивает его на лёд и далее в безопасное место;
- Когда человек выберется из полыни, 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.

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

Если вы потерялись в лесу

- ✓ Остановитесь, успокойтесь и подумайте, где именно вы могли повернуть в неверную сторону;
- ✓ Прислушайтесь, не слышны ли звуки проезжающих машин, если слышны, идите на этот звук;
- ✓ Постарайтесь найти тропинку, по которой заходили в лес. По ней идите в обратную сторону, не срезая путь;
- ✓ По пути не забывайте оставлять приметные знаки;
- ✓ Не двигайтесь в темное время суток, ночь необходима для восстановления сил;
- ✓ Не употребляйте в еду ягоды неопределенного происхождения и грибы.

Если с собой есть сотовый телефон, то:

- Наберите телефон службы спасения **112**;
- Сообщите оператору, из какого населенного пункта вошли в лес;
- Подробно опишите оператору, что видите по сторонам. Оператор скорректирует маршрут и укажет, через какое время какого ориентира достигните.

Помните, что:

- Если расположить часы в горизонтальной плоскости и направить часовую стрелку на солнце, биссектриса между часовой стрелкой и цифрой «2» укажет направление «юг»;
- Полная луна занимает самое высокое положение над горизонтом, когда находится на юге;
- Деревья, пни и упавшие стволы гниют с северной стороны. Кора березы и сосны на северной стороне темнее;
- Шум идущего поезда слышен за десять километров, шум трактора – 3 км, лай собаки – 3 км, стук топора и шум мотоцикла – 0,5 км.