

ПАМЯТКА

обучающимся и работникам
ГБОУ «Лицей-интернат для одаренных детей»



ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД!

Следует избегать выхода на лед – это опасно!

Если Вы провалились под лед:

- Не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, держите голову высоко над поверхностью воды, зовите на помощь;
- Стараясь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите, вытащите ноги на лед;
- Выбравшись из полыни, откатывайтесь, а затем ползите как можно дальше от места проваливания в ту сторону, откуда шли;
- Чтобы не замерзнуть, необходимо выжать мокрую одежду, высухнуть возле костра или добраться до ближайшего жилья.

Если под лед провалился человек и нужна Ваша помощь:

- **Вызовите спасателей по телефону 01 (с сотового телефона - 112);**
- Сообщите пострадавшему криком, что идете на помощь;
- Подползайте к нему, широко расставив руки и ноги. Если есть возможность, подложите под себя лыжи, доску, фанеру;
- Приблизившись к пострадавшему, бросьте ему веревку, подайте палку, шест или доску, ремень или верхнюю одежду;
- Вытащите пострадавшего на лед и ползком выбирайтесь из опасной зоны. Укройте его от ветра, как можно быстрее доставьте в тёплое место, разотрите, переоденьте в сухое и напоите чаем.

СОБЛЮДАЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ!



Телефон СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ **01**



Для сотовых **112**