

3. Беспорядочно не барахтайтесь и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда. На лёд надо вылезать, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры.
4. Чтобы выбраться на лёд, надо попытаться, не совершая резких движений, как можно дальше вылезти грудью на лёд, затем осторожно вытащить на лёд сначала одну ногу, а потом другую.
5. Выбравшись из воды, ни в коем случае нельзя сразу вставать на ноги. Нужно сначала откатиться от полыньи и ползти в ту сторону, откуда вы пришли и где прочность льда уже проверена.
6. Лишь ступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в тёплое место.

**Что надо делать в первую очередь, если кто-то другой
на ваших глазах провалился под лёд?**

1. Если на ваших глазах тонет человек, сразу крикните ему, что идёте на помощь.
2. Приближаться к полынье нужно крайне осторожно, лучше – ползком, широко раскинув руки. Если есть возможность, подложите под себя лыжи или доску и ползите на них.
3. Подползая к краю полыньи ни в коем случае нельзя!
4. Лёд обязательно обломится, если вы попытаетесь подать тонущему руку и вытянуть его. Лёд выдерживает человека на расстоянии трёх – четырёх метров от края полыньи. Поэтому постарайтесь протянуть тонущему лыжу, лыжную палку, доску, верёвку. Можно использовать крепко связанные шарфы.
5. Лучше, если спасающих несколько. Они могут, взяв один другого за ноги, лечь на лёд цепочкой и подползти к полынье.
6. Действовать надо решительно и быстро, так как человек, попавший в полынью, быстро замёрзнет, а намокшая одежда не даёт ему долго держаться на воде.
7. Вытащив товарища на лёд, следует отползти с ним из опасной зоны и как можно быстрее добраться до тёплого места, чтобы растереть его, напоить горячим чаем и переодеть в сухое.

СОГЛАСОВАНО
Инженер по ОТ и ТБ

З.Д.Муракаева

« _____ » _____ 201__ г.