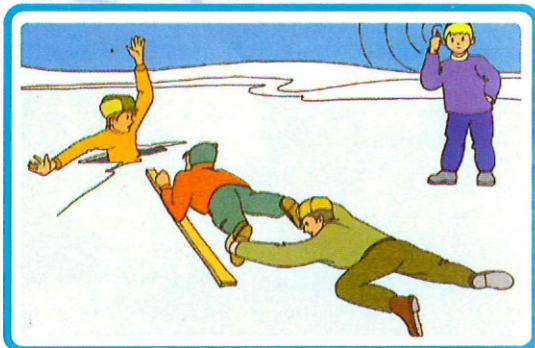


### Если Вы провалились под лед:

- немедленно подайте сигнал о помощи – кричите
- широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой
- если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед
- старайтесь не обламывать кромку, без резких движений выбирайтесь на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив
- не делайте резких движений, если лед выдержал, осторожно перевернитесь на живот
- выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли



ГИМС ГУ МЧС России по Псковской области, ул.Коммунальная, 62, г.Псков, тел./факс (88112) 54-01-22, 54-05-20

### Если кто-то провалился под лед на Ваших глазах:



- немедленно крикните ему, что идете на помощь
- приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки
- подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры, и ползите на них
- к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде
- ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека
- бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего
- если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому
- действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз
- подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны

**В любом случае, при возникновении чрезвычайной ситуации, необходимо срочно вызвать специализированные службы спасения и медицинской помощи.**

**Телефон единой службы спасения –112**

Центр ГИМС Главного управления МЧС России по Псковской области



прочти сам, передай соседу, расскажи знакомым

## ПАМЯТКА

учащимся общеобразовательных учреждений области по действиям в чрезвычайных ситуациях

*Река подарит Вам много радости, если Вы подарите ей чистоту*



*Чистый берег – это может каждый!  
Будь для реки ее маленьким принцем:  
проснулся сам, умылся – приберись на своей планете*