

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

Зимой пруды, озера и реки покрываются льдом. На этом льду так заманчиво поиграть в хоккей, покататься на коньках или снегокате.

Заманчиво, но очень опасно!



Чтобы не произошло беды,  
хорошенько запомни:

— На снегокате лучше кататься с горки, а играть в хоккей – на специально залитом ледяном поле;

— **Никогда не проверяй прочность льда ударом ноги;**

— Если ты все-таки оказался на льду водоема, послушай, не трещит ли он. Услышав легкий треск, постарайся как можно быстрее дойти до берега, но НЕ БЕГИ. Если лед под тобой начал трескаться, ложись на живот и ползи к берегу;

— **Если поблизости есть люди, позови на помощь;**

— Если кто-то провалился под лед на твоих глазах, а никого из взрослых нет поблизости, вооружись любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайся к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть палку. Когда пострадавший ухватится за протянутый предмет, помоги ему выбраться из воды, после чего со всеми предосторожностями покиньте опасную зону.



**ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ ДОЛЖЕН КАЖДЫЙ,  
БЕЗОПАСНОСТЬ – ЭТО ВАЖНО!**



# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЁДЕ



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Передвигайтесь медленно.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношей.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.);

## Что делать, если Вы упали

**1** Приложите холодный компресс во избежание отёка; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

**2** Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку, либо использовать согревающие мази.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу

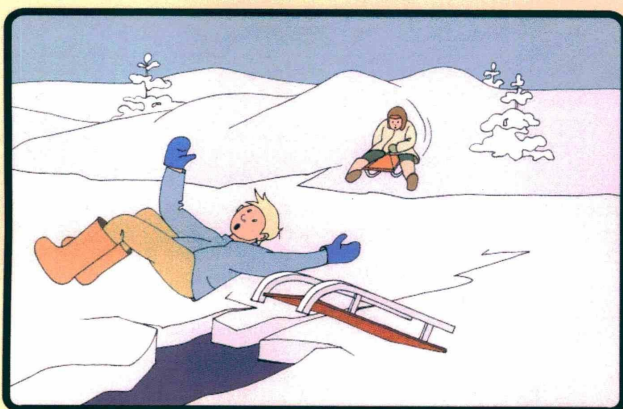
# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



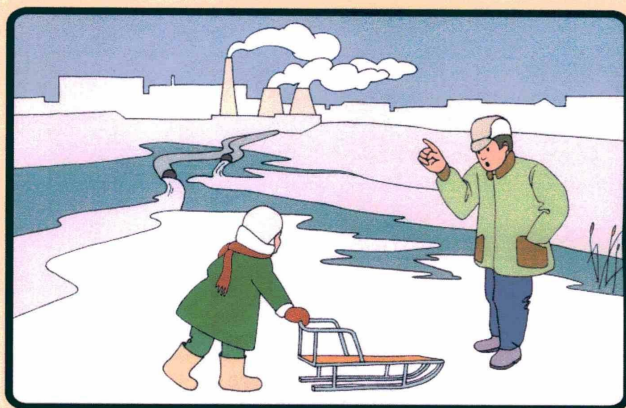
**НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ !  
НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГАМИ !  
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ,ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ  
В ЛЮБУЮ МИНУТУ К ОПАСНОСТИ !**



**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ !  
ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИИ ,ТРЕЩИНЫ  
ИЛИ ЛУНКИ !**



**ВНИМАНИЕ ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ  
МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.**



**ОСТОРОЖНО ! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ  
СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ СЛАБЫЙ ЛЕД !**



**ВНИМАНИЕ ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД И  
ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ  
БЕГИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ !  
ПЛАВНО ЛОЖИТЕСЬ НА ЛЕД И ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ  
В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО !**



**ПОМНИТЕ ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ  
ПОПАВШИМ В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ЗОНЕ  
РАЗРЕШЕННОГО ПЕРЕХОДА !**