

## СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### ПОМНИТЕ!

Ожидайте пассажирский транспорт только на остановках.

Осуществляйте посадку только после полной остановки транспорта.

Во время движения держитесь за поручни.

### БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

При входе в салон транспортного средства, определите места расположения огнетушителей, аварийных выходов, механизмов аварийного открывания дверей.

При обнаружении забытых или бесхозных вещей, сообщите водителю.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

При пользовании общественным транспортом

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- прислоняться к дверям в транспортных средствах;
- отвлекать водителя во время движения;
- высовываться из окон;
- перевозить огнеопасные, взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества.

### В метрополитене:

- на эскалаторе стойте справа, лицом по ходу движения, проходите слева;
- при спуске с эскалатора быстро проходите вперед, поднимайте полы длинной одежды.
- на платформе вставайте дальше от края;
- детей держите за руки или на руках;
- о падении личных вещей на рельсы сообщите дежурному по станции.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

- ставить вещи на поручень;
- сидеть на ступенях эскалатора;
- заходить за ограничительную линию до прибытия поезда;
- спрыгивать на рельсы;
- мешать входу и выходу пассажиров из вагонов.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПРОИСШЕСТВИИ НА ТРАНСПОРТЕ

### НАЗЕМНЫЙ ТРАНСПОРТ:

- при пожаре в салоне: сообщите водителю, защитите органы дыхания, покиньте салон через двери или аварийные выходы, окажите помощь детям и престарелым;
- при аварии в троллейбусе

и трамвае исключите касание металлических частей корпуса транспортного средства;

- выбравшись из салона, отойдите на безопасное расстояние;
- сообщите об аварии и при необходимости окажите помощь пострадавшим.

### МЕТРОПОЛИТЕН

#### На эскалаторе:

- при падении пассажира на эскалаторе остановите эскалатор ручкой «Стоп»;
- помогите упавшему подняться, при необходимости окажите первую помощь;
- сообщите дежурному.

#### На станции:

- при обнаружении задымления или возгорания сообщите о случившемся работникам метрополитена, защитите органы дыхания

и немедленно покиньте станцию;

- если покинуть станцию невозможно защитите органы дыхания и выполняйте указания сотрудников метрополитена, пожарной охраны, полиции;
- примите меры по оказанию помощи детям, престарелым и пострадавшим.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- останавливать поезд в тоннеле аварийным стоп-краном;
- покидать вагон без команды машиниста.

#### В вагоне:

- при обнаружении задымления или возгорания: немедленно сообщите машинисту, выполняйте его указания, защитите органы дыхания;
- при появлении в вагоне открытого огня постарайтесь потушить его, используя огнетушители или подручные средства;
- при невозможности локализовать возгорание: перейдите в незапятнанную огнем часть вагона, оставайтесь в вагоне до остановки поезда;
- при выходе из вагона

помогите детям и престарелым, двигайтесь в указанном машинистом направлении.

### При падении на рельсы:

- при отсутствии поезда быстро двигайтесь к началу платформы и поднимитесь по служебной лестнице вверх;
- если поезд в непосредственной близости ложитесь на живот между рельсами головой в сторону приближающегося поезда, вытяните тело, прижмите руками верхнюю одежду, находитесь в таком положении, до прибытия работников метрополитена;
- если вы увидели человека, упавшего на рельсы, подскажите упавшему что делать и немедленно сообщите о происшествии персоналу станции, подавайте сигналы машинисту поезда размахивая руками.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- выбираться на платформу по кабелям;
- прятаться под платформой;
- наступать на рельсы и касаться их руками.

ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

ЕДИНАЯ СЛУЖБА

СПАСЕНИЯ

101

102

103

104

## ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ ДТП

Вызовите по мобильному («112») или стационарному телефону (с АЗС, из кафе и т.п.) («01» или «03») спасателей и скорую медицинскую помощь. При этом необходимо сообщить точный адрес происшествия в городе или ориентиры места ДТП на загородной трассе (какое шоссе, ближайший населённый пункт или АЗС, кафе и т.п.), время происшествия, количество пострадавших и их состояние, наличие детей.

По возможности окажите пострадавшим первую помощь. Оставайтесь на месте до прибытия экстренных служб.

безопасного поведения  
на общественном транспорте

# ПАМЯТКА по правилам

Ваша безопасность

С МОБИЛЬНЫХ И СТАЦИОНАРНЫХ ТЕЛЕФОНОВ  
подробная информация на сайте [www.mctis.gov.ru](http://www.mctis.gov.ru)

# ПОЖАРЫ (ВЗРЫВЫ) В МЕТРОПОЛИТЕНЕ

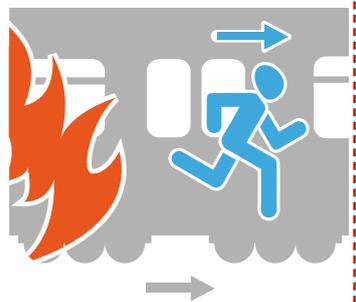
## Действия при пожаре в вагоне метро



Почувствовав запах дыма, немедленно сообщите машинисту о пожаре по переговорному устройству и выполняйте его указания



При сильном задымлении – закройте глаза и дышите через влажную ткань



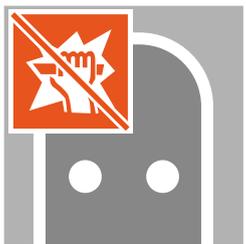
Если это возможно – перейдите в незанятую огнем часть вагона (лучше вперед по ходу движения)



При появлении в вагоне открытого огня во время движения, постарайтесь потушить его, используя имеющиеся огнетушители или подручные средства



Сдерживайте распространение пожара, сбивая пламя одеждой или заливая его любыми негорючими жидкостями (водой, молоком и т.п.)

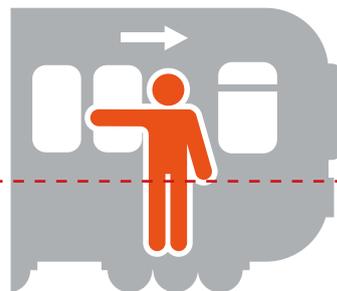


Запрещено останавливать поезд в тоннеле – это затруднит вашу эвакуацию

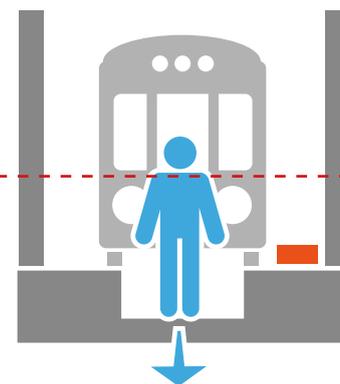
## Действия при пожаре в вагоне метро, если поезд остановился в тоннеле



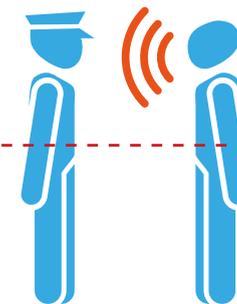
При остановке поезда в метро покидайте его только по команде машиниста!



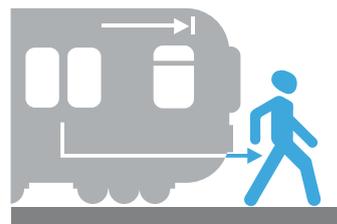
Опасно прикасаться к металлическому корпусу вагона и дверям до отключения высокого напряжения по всему участку



Идите вдоль полотна между рельсами, не прикасаясь к токоведущим шинам (сбоку от рельсов), во избежание поражения электрическим током



При выходе на станцию немедленно сообщите дежурному по станции о случившемся и выполняйте его указания



После разрешения на выход выйдите из вагона (при необходимости – откройте двери или выбейте ногами стекла) и двигайтесь вперед в указанном машинистом направлении



Будьте особенно внимательны при выходе из тоннеля у станции в местах пересечения путей и на стрелках (возможно появление встречного поезда)

# БЕЗОПАСНОСТЬ В САМОЛЕТЕ

lifehack для параноиков

1 : 3 300 000

вероятность попасть в авиакатастрофу

для примера вероятность погибнуть в результате падения с кровати 1 : 2 000 000

70%

катастроф происходят во время взлета или посадки, поэтому вероятность попасть в авиакатастрофу в беспересадочном рейсе - ниже

Не сидите перед тяжелыми предметами. Не кладите сами тяжелый багаж в ящики, расположенные над вашей головой, и не давайте делать это другим.



Хвостовая часть самолета считается самой безопасной

Большие самолеты безопаснее их лучше проверяют на земле, кроме того, в самих самолетах лучше отработаны системы безопасности.

## Что нужно делать, чтобы выжить в авиакатастрофе

### Строго следовать командам бортпроводников и не проявлять инициативу

Члены экипажа проходят специальную подготовку и знают, как действовать в экстренных ситуациях

### Вынуть из карманов острые и твердые предметы и снять все с шеи. Снять очки.

Все эти предметы могут травмировать во время экстренной посадки.

### Одеть верхнюю одежду (если она не синтетическая) или накинуть одеяло.

В случае пожара в салоне от огня Вас может защитить верхняя одежда (если она не синтетическая) или одеяло, выдаваемое на длительных рейсах.

### Обуться

Возможно, после аварийной посадки придется шагать по разбитому стеклу, раскаленному металлу или горящему пластику.

### Забывать о багаже

В случае экстренной эвакуации салона не тратьте время на свой багаж.

### Сгруппироваться и приготовиться к удару о землю

Проверить, застегнут ли ремень безопасности. Сгруппироваться, упереться ногами в подножку кресла перед вами, закрыть голову руками и согнуться так, чтобы лечь лицом на колени.



При входе в метро будьте осторожны с открывающимися в обе стороны стеклянными дверьми.



Заходя на эскалатор, будьте внимательны, держитесь за движущийся поручень. Следите, чтобы одежда не попадала в движущиеся части эскалатора. Ребенка держите за руку или на руках.

На платформе метрополитена не стойте у края. Следите, чтобы за спиной никого не было. Держитесь к рельсам боком, а не лицом



Заходя в вагон с ребенком, пропустите его вперед, а выходите в обратной последовательности



Запрещается передвигаться на крыше вагона, а также зацепившись позади вагона.



Если Вы уронили предмет на рельсы, не пытайтесь достать его самостоятельно. Сообщите о случившемся дежурному по станции.

Обращайте внимание на оставленные без присмотра вещи: портфели, сумки, свертки, банки, игрушки. Если вы заметили какой-либо подозрительный предмет, незамедлительно сообщите об этом машинисту поезда, сотруднику метрополитена или любому работнику полиции. Ни в коем случае не трогайте находку руками!



Если Вы упали на путь, не пытайтесь выбраться вверх самостоятельно. Бегите к месту остановки первого вагона (к большому зеркалу). Если состав уже близко, ложитесь в яму между рельсами.



Если при вас на рельсы упал человек, сообщите дежурному по станции.



Если на перроне произошел пожар или взрыв, спокойно двигайтесь к выходу, который находится в противоположной стороне от эпицентра взрыва или пожара, при этом держитесь подальше от края платформы.



Если на выходе образовалась давка, держитесь от нее на расстоянии.



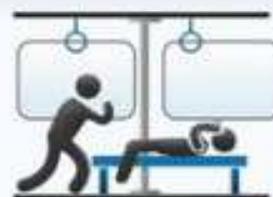
В случае возникновения чрезвычайной ситуации в вагоне, свяжитесь с машинистом, используя линию связи



Если пожар произошел в вагоне метро, сообщите о возгорании машинисту, воспользовавшись кнопкой вызова «Пассажир-машинист», расскажите о случившемся и четко выполняйте его распоряжения. При задымлении дышите через ткань, по возможности, смоченную в воде. Присядьте на корточки (дым собирается вверх).



Если поезд остановился в тоннеле, ни в коем случае не пытайтесь покинуть вагон самостоятельно. Дождитесь возобновления движения поезда или появления спасателей.



Если рядом с Вами кому-то стало плохо, воспользуйтесь кнопкой экстренной связи «Пассажир-машинист» сообщите о случившемся и четко выполняйте все его указания. Смочите лицо и руки пострадавшего прохладной водой, уложите его на скамью, расстегните на нем одежду, обеспечьте приток воздуха, обмахивая его чем-нибудь наподобие веера.



**ОБЩИЕ**

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО

## *пользования лодками и катерами*

**Перед посадкой в плавсредство  
оцените его состояние и пригодность к плаванию:**

- не должно быть течи и большого количества воды на дне
- проверьте наличие спасательных средств



**Х**

- Не подплывайте к проходящим судам
- Не пересекайте курс идущих судов
- Не катайтесь на плавсредствах в плохую и ветреную погоду
- Не пользуйтесь плавсредствами без включенных или неисправных сигнальных огней в темное время суток
- Не катайтесь на лодках, катерах и гидроциклах в местах массового купания людей

**ОПАСНО!**





## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ

### ПРИ ДЕКОМПРЕССИИ

- Немедленно наденьте кислородную маску;
- Пристегните ремни безопасности.



### ПРИ «ЖЕСТКОЙ» ПОСАДКЕ

- Плотно подгоните ремень безопасности;
- Освободите карманы от острых предметов, согнитесь и плотно сцепите руки под коленями, голову наклоните как можно ниже;
- Ни при каких обстоятельствах не покидайте своего места до полной остановки самолета, не поднимайте панику.

### ПРИ ПОЖАРЕ В САМОЛЕТЕ

- Дышите только через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности, смоченные водой;
- После посадки пробирайтесь к выходу, двигаясь пригнувшись или на четвереньках.





Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

## **Правила поведения на льду в весенний период**

Перед вскрытием рек, озер, водоемов лед слабеет, становится рыхлым, опасным для перехода. Особую внимательность необходимо проявлять при выходе на лед в местах зимнего лова рыбы. Выходить на необследованный лед опасно, а при надобности перехода нужно пользоваться палкой-пешней, проверяя прочность льда. Особенно осторожно нужно спускаться с берега - лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух. Также лед непрочен около стока вод, в местах произрастания растительности, под сугробами.

Остерегайтесь:

- выходить на лед в местах, обозначенных запрещающими аншлагами;
- любоваться ледоходом с обрывистых берегов, так как течение подмывает их и возможны обвалы;

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- безопасная толщина льда для одного человека в весенний период не менее

10 см;

- безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

Критерии прочного льда:

- прозрачный лед с зеленоватым или синеватым оттенком;
- на открытом бесснежном пространстве лед всегда толще.

Критерии тонкого льда:

- цвет льда молочно-мутный, серо-желтоватый лед, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания;
- лед, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова).

Лед

более тонок:- на течении, особенно быстром, на глубоких и открытых для ветра местах;

над тенистым и торфяным дном; у болотистых берегов; в местах выхода подводных ключей; под мостами; в узких протоках; вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий;

- в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные попуски воды из водохранилища способны источить лед и образовать в нем опасные промоины;

- в местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения. Правила поведения на льду:

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

3. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

4. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

5. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

6. Рыбакам на замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз

поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

Оказание помощи провалившемуся под лед

Самоспасение:- не поддавайтесь панике;

- не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;

- широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;

- обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;

- без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том

направлении, откуда пришли;

- зовите на помощь;

- удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это

минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения

температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя

воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду);

- находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.

Известно, что более 50% всех теплотерь организма, а по некоторым

данным, даже 75% приходится на ее долю;

- активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин;

- добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть. Если вы оказываете помощь:

- подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;

- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;

- за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;

- подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться. Первая помощь при утоплении:

- перенести пострадавшего на безопасное место, согреть;- повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза;

- очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на

сонной артерии);

- при отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца

и искусственное дыхание;

- доставить пострадавшего в медицинское учреждение. Отогревание пострадавшего:

- пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло;

- если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки,

бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышками;

- нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред

организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

# **Правила поведения и меры безопасности во время весеннего половодья и прохождения паводковых вод**

**ЗАПОМНИТЕ!**

**ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НЕ СЛЕДУЕТ  
ПРИБЛИЖАТЬСЯ К ВОДОЕМАМ БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!**

**Инструктаж по правилам поведения и мерам безопасности при  
пребывании на реках и водоемах во время весеннего половодья и  
прохождения паводковых вод**

**Меры безопасности на льду весной, в период паводка**

С наступлением весны под воздействием солнечных лучей лед быстро подтаивает. Еще более разрушительные действия на него оказывает усиливающееся весной течение воды в реках, которое подтачивает его снизу. С каждым днем он становится все более пористым, рыхлым и слабым. Вполне понятно, что передвижение по такому льду связано с большой опасностью.

Нужно знать, что весенний лед резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний лед под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лед не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашицу.

Учащимся школы переходить водоемы весной строго запрещается!

Помните, что весенний лед – капкан для вступившего на него!

Особенно недопустимы игры на льду в период вскрытия рек. Прыгать с льдины на льдину, удаляться от берега очень опасно.

Во время паводка и ледохода опасно находиться на обрывистом берегу, так как быстрое течение воды подмывает и рушит его.

### **Меры безопасности во время весеннего половодья**

Период весеннего половодья особенно опасен для тех, кто живет близ реки, пруда, водоема. Привыкая зимой пользоваться пешеходными переходами по льду, многие забывают об опасности, которую таит лед весной.

Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Нужно внимательно следить за знаками, обозначающими пешеходные переходы, пользоваться специальными настилами на льду. Сходить на необследованный лед - большой риск.

Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.

Весной опасно сходить за плотины, запруды. Не забывайте - они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Не приближайтесь к ледяным заторам.

Помните, весенний паводок ответственный период! Больше всего несчастных случаев весной на реке происходит со школьниками. Дети часто позволяют себе шалости у реки, даже пробуют кататься на льдинах.

**Школьники!** Ведите постоянно наблюдение за рекой. Разъясните товарищам правила поведения во время весеннего половодья.

Ледоход очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих изо льда кустов, камыша, коряг и пр. Период половодья требует от нас порядка, осторожности и соблюдения правил безопасности поведения на льду и воде. Во время половодья остерегайтесь любоваться ледоходом с крутых берегов, размываемых весенними потоками, из-за чего склоны берегов часто обваливаются. Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.

**Помните!** Игры на льду в это время, плавание на лодках, плотках во время ледохода и половодья опасны для жизни!

### **Осторожно: паводок!**

В период половодья, особенно в тех населенных пунктах, где возможно подтопление, необходимо постоянно держать включенным радио или телевизор, так как большая вода может прибыть неожиданно. Заранее провести мероприятия по мерам безопасности (запаситься необходимыми продуктами питания, одеждой, питьевой водой и т.п.; собрать необходимые документы (паспорт, свидетельство о рождении) в одно место и упаковать их в целлофан).

### **Правила поведения**

Прежде, чем спуститься на лёд проверьте место, где лёд примыкает к берегу – там могут быть промоины, которые закрываются снежными надувами. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений.

При движении по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом или лыжной палкой). Проверять прочность льда ударами ног опасно!

Безопаснее всего переходить реку или озеро на лыжах. Обязательно

отстегните крепления лыж и снимите петли лыжных палок с запястий рук. Лучше всего двигаться по накатанной лыжне.

Прочным считается прозрачный лёд с синеватым или зеленоватым оттенком. Непрочный лёд матовый или белый. Такой цвет лёд получается, когда при оттепели, изморози, дожде или после снегопада он покрывается водой, а затем замерзает.

**Если Вы провалились** - не впадайте в панику, сбросьте с себя тяжелую обувь и одежду, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, обопритесь о край полыньи, медленно ложась на живот или спину. Переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лёд. Старайтесь без резких движений выбраться на лёд, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив. Воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами. Выбравшись из полыньи, откатитесь от неё и ползите в ту сторону, откуда пришли.

**Если на ваших глазах провалился человек** - немедленно крикните ему, что идете на помощь. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3- 4 м. Если вы оказываете помощь сами, то надо обязательно лечь на лед, подать пострадавшему палку, шест, ремень или шарф и т.п., чтобы помочь выбраться из воды. Затем доставить пострадавшего в теплое помещение, , переодеть в сухую одежду, напоить горячим чаем. При необходимости оказать первую медицинскую помощь или доставить в лечебное учреждение.

Простейшим спасательным средством может служить обычная крепкая веревка (длиной 10м) с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах, или поплавками на одном конце для бросания терпящему бедствие на льду.

Если вы не один, то взяв друг друга за ноги, ложитесь на лёд цепочкой и

двигайтесь к пролому. Действуйте решительно и быстро: пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.

Снимите с пострадавшего одежду и оденьте сухую. Если нет сухой одежды, отожмите мокрую, и затем снова ее оденьте. Укутайте пострадавшего по возможности полиэтиленом – произойдет эффект парника.