



# БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ



## ПОВЕДЕНИЕ НА ЛЬДУ

- Выходить на тонкий лёд нельзя!
- Не пытайся определить прочность льда, наступая на него.
- Но если ты оказался на льду, передвигайся мелким, скользящим шагом.
- Если лёд начал трескаться, немедленно отойди назад, не отрывая ступней ото льда.
- Старайся упасть не на спину, а на бок, не опираясь при этом на руку.

## ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

- Постарайся не паниковать.
- Зови на помощь и пытайся самостоятельно выбраться на лёд.
- Раскинь руки широко по кромке льда, чтобы не погрузиться в воду с головой.
- Стараясь не обламывать края полыньи, без резких движений наползай грудью на лёд или накатывайся боком на край.
- Поочередно вытаски ноги на поверхность, затем откатись и ползи в ту сторону, откуда пришёл.
- Как можно скорее доберись до теплого помещения.

## ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ ПОПАЛ В ЛЕДЯНУЮ ЛОВУШКУ

- Немедленно позови взрослых на помощь, помни, что максимальное время нахождения человека в холодной воде не более 15 минут. Если никого нет рядом, то направляйся к нему ползком, широко раскидывая руки.
- Если есть возможность подложи под себя фанеру, доску, лыжи, протяни ремни или шарф.
- Подай подручное средство, вытаски друга на лёд, и ползком двигайтесь назад от опасной зоны.



**Единый телефон  
СПАСЕНИЯ- 112**