

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

## Как не провалиться под лёд?

Не переходите замерзший водоем в местах, где это запрещено.

Не выходите на недавно замерзший и ещё неокрепший лёд.

Не собирайтесь большими группами на одном участке льда.

Не приближайтесь к прорубям и полыням на льду.

Не скатывайтесь на санках, ледянках, лыжах с берега на лед.

Будьте внимательны на отдыхе с детьми!

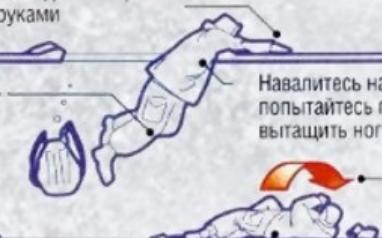
Не выходите на лёд при плохой освещенности или видимости, особенно в тёмное время суток.

## Что делать, если Вы провалились под лёд?

- 1 Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь


- 2 Не паникуйте, попытайтесь бросить тяжелые вещи  
Повернитесь в ту сторону, откуда пришли – там лед уже выдерживал ваш вес


- 3 Обопрitezьтесь на край льдины широко расставленными руками  
Если течение сильное – согните ноги  
Навалитесь на край льдины грудью, попытайтесь подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину


- 3 После выхода из воды на лед вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться  
двигайтесь к берегу ползком или перекатываясь





Помните, соблюдение правил безопасности сохранит Вашу жизнь и жизнь Ваших близких!