



*Ни шагу шагнуть -  
Везде тонкий лёд.  
Чуть ступишь ногой  
- Уйдёшь с головой!  
Чуть вправо шагнёшь  
- Проломится лёд,  
Чуть влево шагнёшь -  
И тебя не найдёшь.*

## Правила поведения на льду:

1. Не выходите на тонкий не окрепший лед.
2. Не собирайтесь группами на отдельных участках льда.
3. Не приближайтесь к промоинам, трещинам, прорубям на льду.
4. Не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед.
5. Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.
6. Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.
7. Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.



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

## Что делать, если вы провалились в холодную воду:

1. Не паникуйте, не делайте резких движений, сохраните дыхание.
2. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение.
3. Зовите на помощь: «Тону!»



4. Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
5. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность.
6. Не останавливаясь, идите к ближайшему жилью, выжать одежду и отдохнуть можно только в тёплом помещении.

### **Если нужна ваша помощь:**

1. Вызовите «скорую помощь» и спасателей по телефону «112».
2. Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или верёвкой.
3. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
4. Ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно передвигайтесь к полынье.
5. Остановитесь в нескольких метрах от находящегося в воде человека и бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку, лыжу или шест.



6. Осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе с ним ползком выбирайтесь из опасной зоны.
7. Доставьте пострадавшего в теплое место.
8. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до

покраснения  
кожи), напоите горячим чаем.

9.Вызовите скорую медицинскую помощь.



**ПОМНИТЕ! НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ  
ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ НА  
ВОДОЁМАХ ЧАСТО СТАНОВИТСЯ  
ПРИЧИНОЙ ГИБЕЛИ И  
ТРАВМАТИЗМА ДЕТЕЙ  
И ВЗРОСЛЫХ.**

