



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки. Берите всегда с собой средства спасения



Не допускайте выхода детей на лед и не выходите на него сами



Не переходить водоем по льду в запрещенных местах



Если вы идете группой, то расстояние между людьми должно быть – не менее 5 метров



Не подходите к другим рыбакам ближе чем на 3 метра



Выход на лед в состоянии алкогольного опьянения недопустим!

**БУДЬТЕ ПРЕДЕЛЬНО ВНИМАТЕЛЬНЫ НА ЛЬДУ!**  
ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 01, 101, 112

## СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА



Не выезжайте на лед на автотранспорте вне ледовых переправ



Не выходите на лед, чтобы покормить птиц



Не оставляйте детей без присмотра



Запрещайте детям кататься с берегов замёрзших водоёмов, это опасно

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ

- Не паникуйте, не делайте резких движений, не ныряйте и не мочите голову, стабилизируйте дыхание.
- Придерживайтесь за край льда.
- Зовите на помощь: «Тону!»
- Выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Выталкивайте свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.
- Если лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли – лед здесь уже проверен на прочность. Отползите на 2-3 метра, встаньте и идите к ближайшему жилью.
- Отдохнуть можно только в тёплом помещении.