

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



**Осторожно!** В этих местах даже после сильных морозов слабый лёд.



**Внимание!** В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.



**Не допускайте обморожения и замерзания!**

**Признаки обморожения:** побледнение кожи и потеря чувствительности на побледневшем участке. Плавно растирая обмороженный участок рукой, идите домой. Снегом не растирать!

**Признаки замерзания:** озноб, вялость, чувство усталости, тяга ко сну. Позовите на помощь друзей и бегом домой.

# ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ ПОД ЛЁД



**Не поддавайтесь панике!**  
Берегите силы. Наползайте на лёд с широко расставленными руками. Делайте попытки ещё и ещё.



Выбравшись из проруби ползите к берегу, на берегу бегите к ближайшему жилью, к людям.



При спасении действуйте быстро и решительно, не подходите к полынье, а бросайте утопающему длинную палку и зовите на помощь.