

При нахождении на
замерзших водоемах, есть
риск провалиться под
лед!



**Правила поведения при провале
под лед:**

- не погружаться в воду с головой;
- скинуть с себя тяжелые вещи – рюкзак, сумка и т.д.;
- не паниковать, позвать на помощь;
- выбираться в сторону, с которой произошло падение;
- наползать на лед, широко раскинув руки в стороны;



- забросить на лед ногу, откатиться от полыньи;



- проползти 3-4 метра по своим следам;

После выхода из воды на лед, вставать и бежать **нельзя**, чтобы вновь не провалиться.

Общие правила:

- ❖ *На берегу, не теряя времени, добраться до теплого помещения;*
- ❖ *Снять и отжать всю одежду;*
- ❖ *Энергично растереть все тело до покраснения кожи;*
- ❖ *По возможности переодеться в сухую одежду;*
- ❖ *Выпить горячего чая. Ни в коем случае не пить алкоголь!*
- ❖ *Вызвать скорую помощь – 112.*