

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, если провалились под лед



не поддавайтесь  
панике



раскиньте руки  
и наползайте на  
лед грудью



зовите на помощь



збросьте на лед  
ногу и откатитесь  
от полыни



старайтесь  
не погружаться  
в воду с головой



выбравшись из воды,  
не спешите вставать  
(чтобы не провалиться  
снова), ползите к берегу  
по своим следам



повернитесь  
в сторону, откуда  
пришли

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ



выходить на лед  
в периоды его  
замерзания  
или таяния



роверять  
прочность льда  
ударом ноги

## ВАЖНО!

Не разрешайте выходить  
на лед детям



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОЛОЛЕД

## РЕКОМЕНДАЦИИ



по возможности  
оставайтесь дома



используйте  
обувь на сплошной  
рельефной подошве



передвигайтесь осто-  
рожно, наступая  
на всю подошву



пожилым людям рекомендует-  
ся использовать трость с рези-  
новым наконечником или палку  
с заостренными шипами



выбирайте безопасный маршрут,  
посыпанные песком дорожки



где возможно, держи-  
тесь за поручни, стену

## Если вы поскользнулись



прижмите  
руки к туло-  
вищу, старай-  
тесь упасть  
на бок



попросите  
прохожих  
помочь вам



не торопитесь  
подняться,  
убедитесь,  
что нет травм



при возникно-  
вении боли  
не двигайтесь



вызовите  
скорую  
помощь  
по тел. 103