

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ



Не выходите на лёд в одиночку.  
Не проверяйте прочность льда ногой.  
Будьте внимательны и осторожны.



Будьте осторожны.  
Под снегом могут быть  
полыни и лунки.



Будьте готовы к опасности.  
Под снегом могут быть глубокие  
трещины и разломы.



Будьте внимательны.  
В местах выброса воды  
льд всегда тонкий.



Если под вами затрещал лёд  
и появились трещины,  
плавно ложитесь на лёд и  
перекатывайтесь в безопасное место.



Помните, что быстрое оказание  
помощи возможно только в зоне  
разрешённого перехода.



Не допускайте обморожения  
и замерзания. При обморожении  
плавно разотрите поражённый  
участок рукой.



Если Вы провалились под лёд,  
широко раскиньте руки  
и выкатывайтесь на лёд.



При спасении действуйте  
быстро и осторожно.  
Подавайте спасательный  
предмет с расстояния 3-4 метра.

# БЕЗОПАСНЫЙ ЛЕД



## сосульки, гололед



- На улице держись подальше от домов. С крыши может упасть сосулька или обвалиться снег.
- Не входи в огражденные зоны.
- На скользком тротуаре передвигайся небольшими шагами, ступая на всю подошву.
- Лучше идти по краю тротуара, там меньше раскатанного льда.
- По возможности держись за поручни, столбы, стены и другие опоры.
- Не держи руки в карманах.
- Лучшая защита от гололеда – это удобная обувь с шипами или ребристой подошвой.
- В момент падения старайся сгруппироваться, чтобы не удариться головой.
- Падай не на спину, а на бок.
- Старайся при падении не опираться на руку.

## зимние забавы

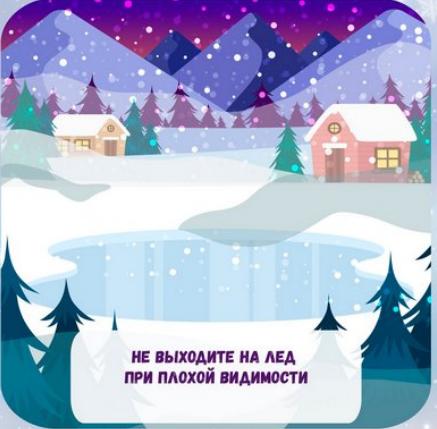


- Играть в хоккей и кататься на коньках нужно на специально оборудованных катках.
- Даже опытные хоккеисты надевают шлемы, наколенники и налокотники, бери с них пример.
- Нельзя кататься с горок, которые расположены рядом с проездной частью.
- Когда играешь по дворе, будь осторожен, здесь тоже ездят машины.
- Помни, ни один автомобиль не может остановиться сразу!

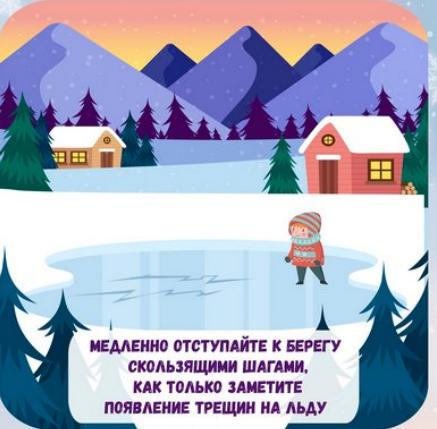
## тонкий лед



- Выходить на тонкий лед нельзя!
- Не пытайся определить прочность льда, наступая на него.
- Но если ты оказался на льду, передвигайся мелким скользящим шагом.
- Если лед начал потрескивать, немедленно отойди назад скользящим шагом, не отрывая ступней от льда.
- Если лед проломился, и ты попал в воду, кричи, зови на помощь!
- Постарайся самостоятельно выбраться на лед.
- Без резких движений наползай грудью или накатывайся боком на край льда.
- Поочередно вытащи на поверхность ноги.
- Выбравшись из воды, откатись или отползи от нее.



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ



НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД  
ПРИ ПЛОХОЙ ВИДИМОСТИ

МЕДЛЕННО ОТСТУПЯЙТЕ К БЕРЕГУ  
СКОЛЬЗЯЩИМИ ШАГАМИ,  
КАК ТОЛЬКО ЗАМЕТИТЕ  
ПОЯВЛЕНИЕ ТРЕЩИН НА ЛЬДУ



НЕСИТЕ РЮКЗАК НА ОДНОМ ПЛЕЧЕ,  
ЧТОБЫ В СЛУЧАЕ ПРОВАЛА ПОД ЛЕД  
БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО



ПРИ ПЕРЕХОДЕ ЧЕРЕЗ  
ЗАМЕРЗШИЙ ВОДОЕМ ГРУППОЙ,  
ДЕРЖИТЕСЬ НА БЕЗОПАСНОМ  
РАССТОЯНИИ

НЕ ПРЫГАЙТЕ ПО ЛЬДУ,  
НЕ СТОЙТЕ С БОЛЬШИМ  
СКОПЛЕНИЕМ НАРОДА  
НА МАЛЕНЬКОМ УЧАСТКЕ ЛЬДА