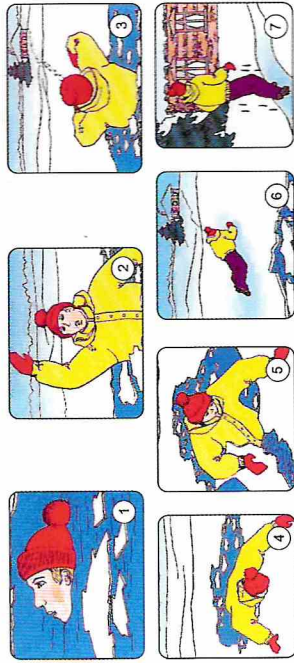


## Что делать, если вы провалились в холодную воду:



- раскните руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение;

- зовите на помощь: «Тону!»;

- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед;

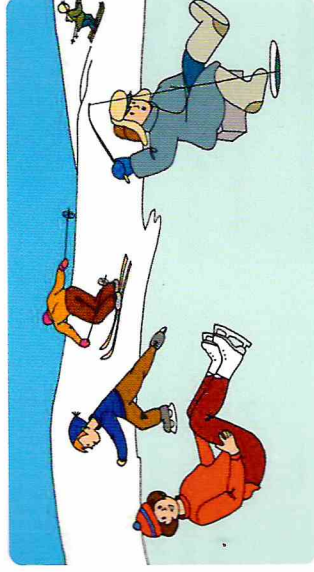
- если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность;

- не останавливаясь идите к ближайшему жилью;

- обратитесь к врачу!

При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, перед тем, как спуститься на лед, необходимо внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

## Не допускайте обморожения и замерзания



### Признаки обморожения:

побледнение кожи и потеря чувствительности на побледневшем участке.

### Совет:

плавно растирая обмороженный участок рукой идите домой.

Не растирайте снегом!

Обратитесь к врачу!

### Признаки замерзания:

озноб, вялость,

чувство усталости, тяга ко сну.

### Совет:

позовите на помощь, отправляйтесь

домой как можно скорее!

### Телефоны экстренных служб:

Единая дежурно-диспетчерская служба - **112**  
(для любых операторов мобильной связи)

Скорая медицинская помощь - **103**

(для любых операторов мобильной связи)

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



Будьте бдительны и осторожны!  
Не подвергайте опасности свою жизнь и жизни родных и близких!