

**ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ВЫХОДА НА ЛЕД, НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

Прежде, чем выйти на лед, нужно **убедиться в его прочности** (никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги, используйте для этих целей палку);

Использовать **обозначенную тропу**, при ее отсутствии-заранее наметить маршрут, взять с собой длинную крепкую палку);

Если лед не прочен (прогибается, трещит под ногами), необходимо **прекратить движение и возвращаться по своим следам**, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда;

Исключите случаи пребывания на льду в темное время суток и в плохую погоду.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ:**

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание; сбросьте тяжёлые вещи

Обопритесь на край льдины широко расставленными руками, затем забросьте одну, а потом другую ноги на лед

Постоянно зовите на помощь

Выбравшись из воды на лед, вставать и бежать категорически запрещено, нужно отползти от полыньи

**ПОМНИТЕ! ОПАСНО ВЫХОДИТЬ НА ТОНКИЙ ЛЁД!  
ЗАДУМАЙТЕСЬ! ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ ДОРОЖЕ!!!**