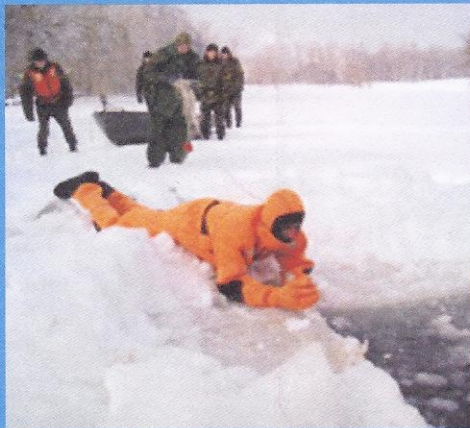


## ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ



**Соблюдайте  
осторожность на льду!**

1. Не выходить на лёд, если его толщина не достигла 10 см.
2. Нельзя кататься и собираться группами на тонком льду, особенно если он запорошен снегом.
3. Будьте внимательны и осторожны при катании на санках или лыжах с крутого берега - внизу может оказаться прорубь или полынья. Опасно кататься на коньках или играть в хоккей за пределами специально оборудованного катка - вы можете не заметить запорошенных снегом трещин.
4. В местах, где ледовые переправы отсутствуют, при переходе следует обязательно проверять прочность льда пешней или палкой. Если пешня прогибается, или в месте удара появляется вода, или трескается лёд, нужно немедленно возвращаться к берегу.
5. Особое внимание детям! Родители не только должны объяснить ребятишкам, как опасен выход на лёд, но и постараться не допускать этого, контролируя место прогулки детей.
6. Если лёд проломился, вы провалились в воду, попытайтесь самостоятельно выбраться на лёд и зовите на помощь.
7. Без резких движений наползайте грудью или накатывайтесь боком на край льда. Поочередно вытаскивайте на поверхность ноги.
8. Выбравшись из полыньи, откатитесь или отползайте от неё.
9. Помните, даже мокрая одежда на морозе некоторое время сохранит тепло тела.
10. Если вы увидели, что человек провалился в полынью, немедленно вызовите спасателей и постарайтесь привлечь внимание окружающих. Сами спасайте человека только в том случае, если вы знаете, как помочь, и уверены в своих силах.
11. Приближайтесь к нему ползком. Лучше подложить под себя лыжи, доску, лестницу или фанеру, чтобы увеличить площадь опоры. За 4-5 метров от пролома подайте шест, багор, доску, веревку, ремень, шарф и, медленно отползая, вытягивайте пострадавшего на прочный лёд.

Дежурный Управления по СВАО - (499) 181-03-96, 707-09-04,  
ЦУКС МЧС России по г. Москве - 637-22-22  
ЦУКС СВАО - (499) 760-29-42

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ - Т.01, СОТ. 112**