



Наденьте рюкзак на одно плечо, отстегните крепления лыж и снимите петли лыжных палок с кистей рук - это позволит легко освободиться от груза, если лёд под вами провалится



Катайтесь на санках, коньках, лыжах и ватрушках только на специально оборудованных площадках



Выбравшись на берег, хорошенько выжмите мокрую одежду, наденьте её обратно и направляйтесь в ближайшее тёплое помещение



Если есть возможность выбрать другой путь, не выходите на лёд. Визуально крепкий лёд голубого или зелёного цвета может быть непрочным, с промоинами, образовавшимися из-за быстрого течения и стоковых вод



ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ  
ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ



**ВЫЗОВ СПАСАТЕЛЕЙ:**

**112**

Узнайте больше



**БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ЛЬДУ**

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

1



Не выходите на лёд до наступления устойчивых морозов и во время оттепели, в вечернее и ночное время

2



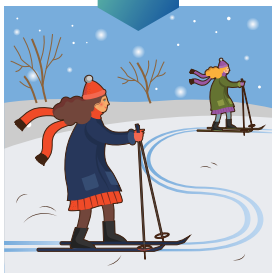
При выходе на лёд убедитесь в его прочности ударом пешни на расстоянии 0,5-1 м перед собой

3



Передвигайтесь по возможности по проложенной тропе

4



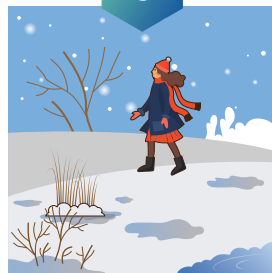
Двигаясь группой, следуйте друг за другом на расстоянии 5-6 м

5



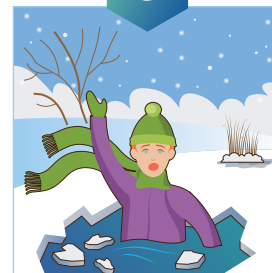
Если лёд трещит, прогибается, на поверхности видно воду, осторожно поверните обратно и скользящими шагами возвращайтесь по проложенной тропе

6



Обходите опасные места – площадки, покрытые толстым слоем снега, вмёрзшие растения, тёмные пятна, прогалины на снежном покрове

3



Зовите на помощь

4



Наползайте на лёд грудью, широко раскинув руки, пока у вас не получится лечь на край льда, затем поочередно забросьте ноги на лёд

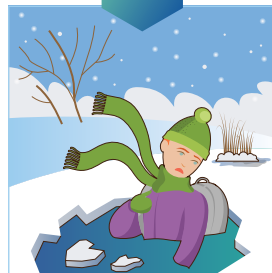
## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?

1



Успокойтесь и стабилизируйте дыхание. Не поддавайтесь панике

2



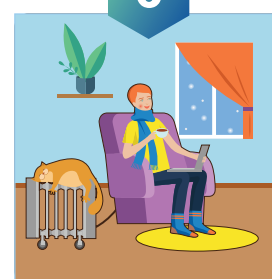
Сбросьте тяжёлые вещи

5



Медленно откатитесь от кромки, вставать и бежать нельзя. Двигайтесь к берегу в ту сторону, откуда пришли, ползком или перекатываясь

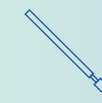
6



Оказавшись в тепле, переоденьтесь в сухую одежду, при необходимости вызовите скорую медицинскую помощь



Не проверяйте прочность льда ударом ноги



При выходе на лёд возьмите с собой прочную палку с заострённым концом (пешню)