

- старайтесь, не обламывая кромку, без резких движений выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив;

- выбирайтесь из полыньи, перекатываясь, а затем двигайтесь ползком в ту сторону, откуда шли, ведь здесь лёд уже проверен на прочность;

- выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замёрзнуть окончательно;

- постарайтесь, как можно быстрее, добраться до тёплого помещения.

**В случаях, когда нужна Ваша помощь человеку, провалившемуся под лёд, необходимо:**

- немедленно крикнуть ему, что идете на помощь;

- приблизиться к полынье ползком, широко раскинув руки;

- подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;

- к самому краю полыньи подползть нельзя, иначе и сами окажетесь в воде;

- ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут вам спасти человека;

- бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;

- действовать решительно и быстро;

- подать пострадавшему подручное средство, вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны;

- доставьте пострадавшего в тёплое место.

**Берегите себя и своих близких!**

Администрация муниципального района «Читинский район»  
отдел по делам ГО и защиты от ЧС