**безопасности на льду**



• Во время движения группы по льду соблюдайте дистанцию 5-6м.



**•** Не катайтесь на лыжах и не играйте на толком льду и возле полыньи.



**•** Не катитесь на санках с горок на лед. Он можем треснуть.



• Внимание! Если под вами затрещал лед и появились трещины, не бегите от опасности. Плавно ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место.



**•** Помните! Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода.



• Выбравшись на берег, снимите и тщательно отожмите одежду. Бегом следуйте к ближайшему населенному пункту. Вызовите спасателей или скорую помощь.



• Не допускайте обморожения и замерзания.

**Признаки обморожения**

- побледнение кожи и потеря чувствительности на этом участке.

*Совет.* Осторожно растирайте замерзший участок рукой и идите домой. Снегом не растирать!

**Признаки замерзания**

- озноб, вялость, признаки усталости, тяга ко сну.

*Совет.* Позовите на помощь друзей и бегом домой.