

1 обязательно надеть перчатки, шарф и шапку

2 одеться в свободную одежду,
малоскользкую обувь,
она не должна быть тесной

3 не выходить на улицу
с сырой головой

6 при переохлаждении зайти
в любое тёплое место

4 не носить на морозе
металлические
украшения

7 при гололёде передвигаться
осторожно, наступая
на всю подошву

5 если поскользнулся
и падаешь,
постараться
сгруппироваться



не пить
алкоголь
и не курить
на улице

что делать, если на улице МОРОЗ *и гололёд*

9 держаться подальше от зданий
и конструкций, с которых может
упасть снег и наледь



МЧС России



1 НЕ ПАНИКУЙТЕ,
не тратьте силы на лишние движения



Громко
ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ

2



3 Попробуйте **ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕЙ ТЯЖЕСТИ**
(например, РЮКЗАК ЗА СПИНОЙ)

Единый телефон
пожарных и спасателей



**Что
делать,
если**

*ты провалился
под лед*



Широко **РАСКИНЬТЕ РУКИ**,
опираясь на лед, чтобы не погрузиться
в воду с головой

4



ПЫТАЙТЕСЬ ВЫБРАТЬСЯ самостоятельно,
навалившись всем туловищем на лед.

Главное – постараться обеспечить
наиболее широкую площадь

5



Выбравшись на лед,
ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ПОЛЗКОМ
в ту сторону, откуда пришли,

По проверенной на прочность ледяной тропе

6

