

**МКУ «ОТДЕЛ ПО ДЕЛАМ ГОЧС И ОБ»
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**

*пренебрежение Правилами охраны жизни людей на
водных объектах опасно для Вашей жизни*

КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНИ

1. Не погружаться в воду с головой.
2. Не паниковать, позвать на помощь.
3. Выбираться в сторону, с которой произошло падение.
4. Наползать на лёд, раскинув в стороны руки.
5. Забросить на лёд ногу, откатиться от полыни.
6. Проползти 3-4 метра по своим следам.
7. Не отдыхая, бежать к ближайшему жилью.

