

1. Не спускайтесь на лёд в незнакомых местах, особенно с обрывов. Перед выходом на лёд осмотритесь, наметьте маршрут движения. Идите по проложенной тропе. Если после удара пешнёй или палкой лёд пробивается, немедленно остановитесь и идите обратно по своим следам.

2. Катание на коньках разрешается только на специально оборудованных катках при толщине льда не менее 10-12 см.

Массовое катание разрешается при толщине льда не менее 25 см. Не катайтесь по льду поодиночке и в ночное время, а также в незнакомых местах.

3. При групповом переходе по льду надо двигаться на расстоянии 5-6 метров друг от друга, внимательно следя за идущим впереди.

При переходе крепление лыж следует отстегнуть, петли палок снять с кистей рук, рюкзак держать на одном плече.

### **ЗАПОМНИТЕ!**

В случае провала льда надо действовать быстро и решительно:

- широко расставить руки;
- удержаться на поверхности;
- без резких движений стараться выползти на твёрдый лёд;
- лёжа на спине или груди, продвигайтесь в сторону откуда пришли, одновременно призывая на помощь.

### **НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!**