



**предупреждает:**

**ЧТОБЫ ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЯ ГОСПОДНЯ  
НЕ ОМРАЧИЛСЯ ТРАГЕДИЕЙ,  
СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

- Окунайтесь в специально оборудованных прорубях у берега, под присмотром спасателей и медиков.
- Перед купанием в проруби разогрейте тело, сделав разминку.
- К проруби подходите в удобной, нескользкой обуви.
- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой.
- Окунайтесь по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.
- Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой.
- Не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.
- Если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь.
- При выходе из проруби новичкам лучше воспользоваться чьей-либо помощью.
- После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.
- Для укрепления иммунитета и во избежание возможности переохлаждения выпейте горячего чая из предварительно подготовленного термоса.



***В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ - "112"!***



предупреждает:

# ОСТРОЖНО - ТОНКИЙ ЛЁД!

**Не выходите на тонкий лед.**

**Не приближайтесь к промоинам, трещинам, прорубям.**

**Не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед.**

**Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.**

**Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях.**

**Не переходите водоем по льду.**

## Если вы провалились в холодную воду:

Не делайте резких движений, зовите на помощь: «Тону!». Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить на лед одну ногу, а потом и другую. Если лед выдержал, перекатываясь, двигайтесь в ту сторону, откуда пришли. Не останавливаясь, идите к ближайшему жилью, отдохнуть можно только в тёплом помещении.

## Если нужна ваша помощь:

Вызовите спасателей по сотовому телефону «112». Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой, можно связать воедино шарфы, ремни или одежду. Ползком, широко расставив руки и ноги, толкая перед собой спасательные средства, осторожно передвигайтесь к полынье. Остановитесь в нескольких метрах от полыньи и бросьте пострадавшему веревку, подайте палку, лыжу или шест. Осторожно вытащите пострадавшего на лед и ползком выбирайтесь из опасной зоны. Доставьте пострадавшего в теплое место, снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), напоите горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь!

**В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ - "112" !**





Администрация города Ростова-на-Дону  
Управление по делам гражданской обороны  
и чрезвычайным ситуациям  
предупреждает:



# ОСТОРОЖНО – ГОЛОЛЕД!

Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, смотрите под ноги. Держать руки в карманах опасно!

Пожилым людям необходимо обзавестись тростью с резиновой набойкой.

Двигайтесь подальше от проезжей части и от стен зданий (на кровлях образуются сосульки).

Переходите проезжую часть дороги исключительно по пешеходному переходу.

На скользких ступеньках ногу ставьте вдоль ступеньки, это позволит съехать вниз так аккуратно, насколько это возможно.

Подготовьте малоскользящую обувь: на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту (крест-накрест или лесенкой), перед выходом наступите в песок или натрите подошву наждачной бумагой.



**ЕСЛИ ВЫ УВИДЕЛИ НА УЛИЦЕ УПАВШЕГО ЧЕЛОВЕКА, НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО, ОКАЖИТЕ ПОМОЩЬ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ ПО НОМЕРАМ 103 или 112!**

*Главный зимний совет автомобилистам — снизьте в два-три раза интенсивность ваших разгонов, торможений и поворотов, и тогда проблем на скользкой дороге не будет.*

