ГИМС Приозерского района разъясняет:

**Что делать, если Вы провалились и оказались в холодной воде:**

- не паникуйте, не делайте резких движений, дышите как можно глубже и медленнее;

- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение по направлению течения;

- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну а потом и другую ноги на лёд;

- выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда пришли: ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

**ПОМНИТЕ!** Кроме знания правил безопасного поведения на водоёмах необходимы товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное предельная осторожность.

Ст. государственный инспектор по маломерным судам Приозерского отделения ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Лен. обл.»

***Коськов А. В.***

Руководитель Приозерского отделения ФКУ «Центр ГИМС МЧС

по Ленинградской области» Наседкин Г.Г.