

**ГКУ «Аварийно-спасательная служба Волгоградской области» ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**  
Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни  
Телефон оперативного дежурного ГКУ «Аварийно-спасательная служба» **8-(8442) – 33-60-60** или **112**

## Как выбраться из полыньи



Не погружаться в воду  
с головой



Не паниковать,  
позвать на помощь



Выбираться в сторону,  
с которой произошло  
падение



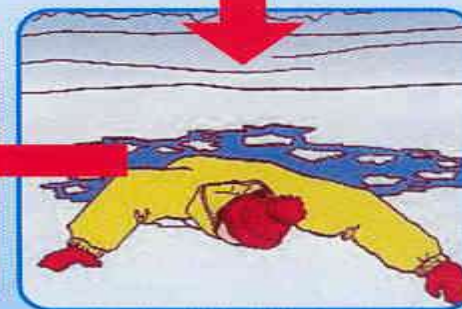
Не отдыхая,  
бежать к близкому  
жилью



Проползти  
3-4 метра по  
своим следам



Забросить на лед  
ногу, откатиться  
от полыньи



Наползать на лед,  
раскинув руки  
в стороны