

**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



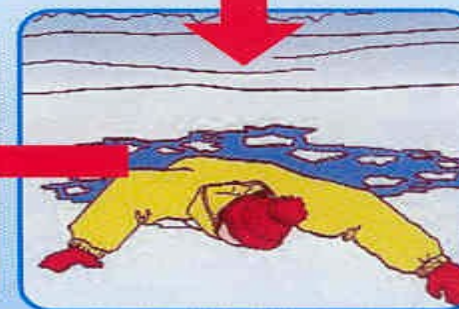
Не отдыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыньи



Наползать на лед, раскинув руки в стороны