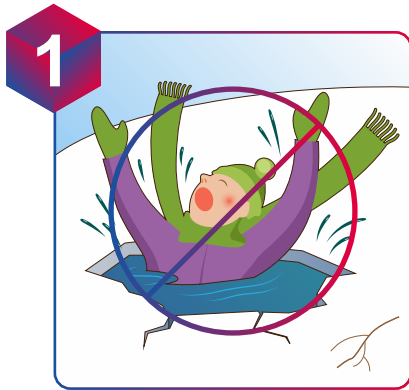




## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



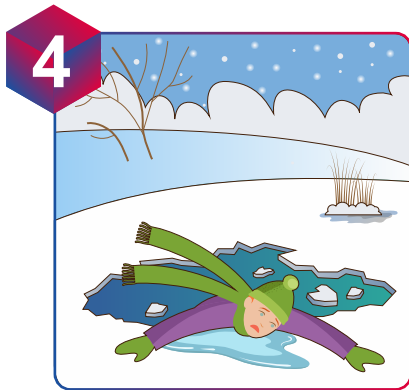
1  
Успокойтесь и стабилизируйте дыхание. Не поддавайтесь панике



2  
Сбросьте тяжёлые вещи



3  
Зовите на помощь



4  
Наползайте на лёд грудью, широко раскинув руки, пока у вас не получится лечь на край льда, затем поочерёдно забросьте ноги на лёд



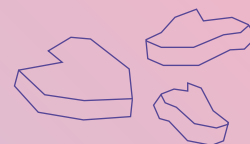
5  
Медленно откатитесь от кромки, вставать и бежать нельзя. Двигайтесь к берегу в ту сторону, откуда пришли, ползком или перекатываясь



6  
Оказавшись в тепле, переоденьтесь в сухую одежду, при необходимости вызовите скорую медицинскую помощь



Выбравшись на берег, хорошенько выжмите мокрую одежду, наденьте её обратно и направляйтесь в ближайшее тёплое помещение



Если есть возможность выбрать другой путь, не выходите на лёд. Визуально крепкий лёд, голубого или зелёного цвета, может быть непрочным, с промоинами, образовавшимися из-за быстрого течения и стоковых вод

