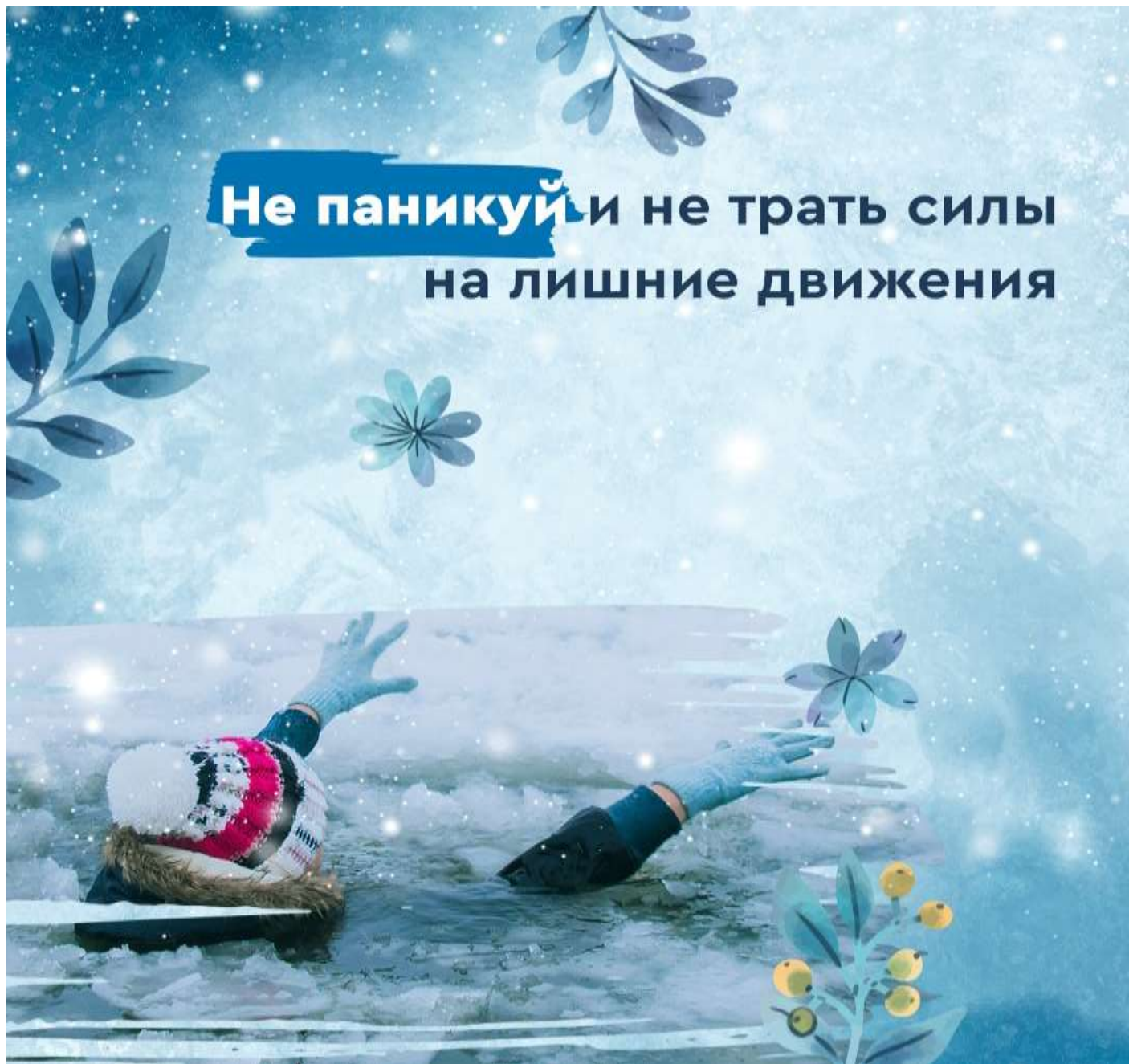


**Что делать,
если провалился под лед?**



Не паникуй и не трать силы
на лишние движения



Чем громче, тем лучше:

кричи, чтобы привлечь внимание.

**Если есть силы —
размахивай руками**





Широко расставь руки,
чтобы с головой не погрузиться
под воду.
Постарайся плавно наплзти
на лед, закинуть на него ногу
и откатиться

**Лежа на груди или спине,
проползи 3-4 метра
в ту сторону, откуда пришел,
там лед уже проверен
на прочность**



Отползи как можно дальше

**от этого места и только
тогда вставай**



Постарайся сориентироваться,
где ты можешь попросить помощи:
возможно, рядом есть
людные места или жилые дома



**Не отдыхая, беги к ближайшему
такому месту. Важно разогреть
организм, не допустить
переохлаждения**

