



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД?

1



Успокойтесь и стабилизируйте дыхание. Не поддавайтесь панике

2



Сбросьте тяжелые вещи

3



Зовите на помощь

4



Наползайте на лед грудью, широко раскинув руки, пока у вас не получится лечь на край льда, затем поочередно забросьте ноги на лед

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 ее обратно и направляйтесь в ближайшее теплое помещение.



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

