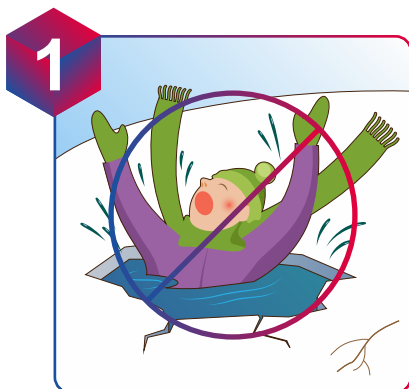




ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД?



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



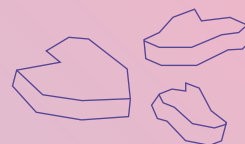
5
Медленно откатитесь от кромки, вставать и бежать нельзя. Двигайтесь к берегу в ту сторону, откуда пришли, ползком или перекатываясь



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.

