

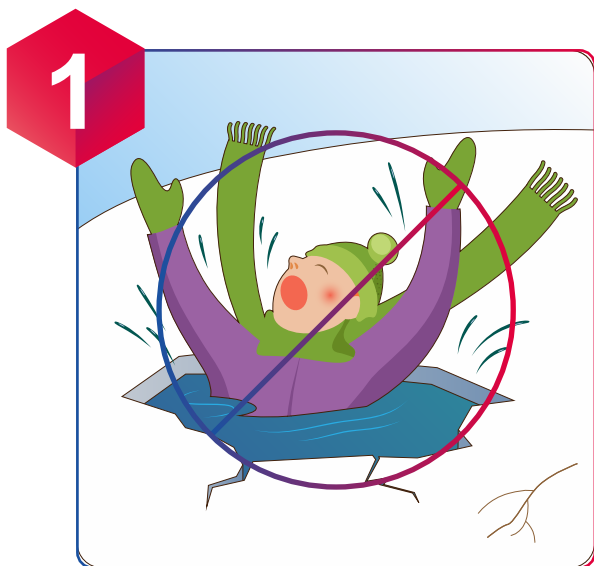


ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ  
ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ



**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ  
ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?**

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



**Успокойтесь  
и стабилизируйте дыхание.  
Не поддавайтесь панике**



**Сбросьте тяжелые  
вещи**

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



**Зовите на помощь**



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

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



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



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



ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ  
ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ

ВЫЗОВ СПАСАТЕЛЕЙ:

112

