

Что делать, если вы провалились под лед:

I

Не паникуйте,
попытайтесь
сбросить тяжелые
вещи.



Удерживайтесь на плаву,
держите голову над водой,
зовите на помощь.

Повернитесь в ту
сторону, откуда пришли
- там лёд уже
выдерживал ваш вес.

II

Обопрitezься на край льдины
широко расставленными
руками.



Если течение
сильное,
согните ноги.

Навалитесь на край льдины
грудью, попытайтесь
подтянуться и поочередно
вытащить ноги на льдину.

III

После выхода из воды на лёд
вставать и бежать нельзя,
поскольку можно снова
провалиться.



Нужно двигаться
к берегу ползком
или перекатываться.