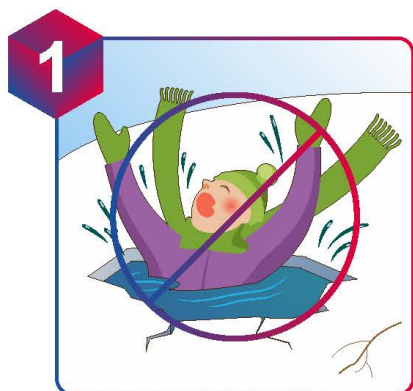




ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



Успокойтесь и стабилизируйте дыхание. Не поддавайтесь панике



Сбросьте тяжёлые вещи



Зовите на помощь



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



Медленно откатитесь от кромки, встать 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



Выбравшись на берег, хорошенько выжмите мокрую одежду, наденьте её обратно и направляйтесь в ближайшее тёплое помещение



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

