

# Что делать, если вы провалились под лёд:

## I

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

Не паникуйте, попытайтесь сбросить тяжелые вещи.

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



## II

Обопритесь 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.

