



1 НЕ ПАНИКУЙТЕ,
не тратьте силы на лишние движения



Громко
ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ

2



3 Попробуйте **ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕЙ ТЯЖЕСТИ**
(например, РЮКЗАК ЗА СПИНОЙ)

Единый телефон
пожарных и спасателей



**Что
делать,
если**

**ты провалился
под лед**



Широко **РАСКИНЬТЕ РУКИ**,
опираясь на лед, чтобы не погрузиться
в воду с головой

4



ПЫТАЙТЕСЬ ВЫБРАТЬСЯ самостоятельно,
навалившись всем туловищем на лед.

Главное — постараться обеспечить
наиболее широкую площадь

5



Выбравшись на лед,
ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ПОЛЗКОМ
в ту сторону, откуда пришли,

По проверенной на прочность ледяной тропе

6

