

Что делать, если вы провалились под лёд:

I

Не паникуйте, попробуйте 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

Обопритесь на край льдины широко расставленными руками.



Если течение сильное, согните ноги.

Навалитесь на край льдины грудью, попробуйте 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.