

ЕСЛИ ПРОВАЛИМСЯ ПОД ЛЁД

ПОМОГИТЕ

не паникуйте,
не делайте
резких движений,
стабилизируйте
дыхание



громко
зовите
на помощь

после выхода
из воды на лёд,
встать и бежать
нельзя,
можно снова
провалиться



двигайтесь
к берегу
ползком
или
перекатывайтесь

раскиньте руки
в стороны
и постарайтесь
зацепиться за кромку
льда



постарайтесь
грудью лечь
на кромку льда
и забросить сначала
одну ногу, потом
другую

При
возникновении
ЧС

