



**ПОМОГИТЕ!
НА ПОМОЩЬ!**

**ГРОМКО ЗОВИ
НА ПОМОЩЬ**

**ШИРОКО РАСКИНЬ РУКИ,
ЧТОБЫ НЕ ПОГРУЗИТЬСЯ
В ВОДУ С ГОЛОВОЙ**

**ПОПРОБУЙ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЛИШНИХ ТЯЖЕСТЕЙ**

**НЕ ПАНИКУЙ,
НЕ ТРАТЬ СИЛЫ
НА РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ**

**ПЫТАЙСЯ ВЫБРАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НАВАЛИВШИСЬ
ВСЕМ ТУЛОВИЩЕМ НА ЛЕД, ГЛАВНОЕ – ПОСТАРАТЬСЯ
ОБЕСПЕЧИТЬ НАИБОЛЕЕ ШИРОКУЮ ПЛОЩАДЬ**



КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНИ



Не погружаться в воду с
головой



Не паниковать, позвать на
помощь



Выбраться в сторону,
с
которой произошло падение



Не отдыхая, бежать
к ближайшему жилью



Проползти 3-4 метра по
своим следам



Забросить на лед ногу,
откатиться от полыни



Налопзтаться на лед,
раскинув руки в стороны



ЕСЛИ ЛЁД ПОД ТОБОЙ ЗАТРЕЩАЛ:

- Не беги, не делай резких движений.
- Медленно и плавно ложись на лёд.
- Ползи в том направлении, откуда пришёл.





