



ПОМОГИТЕ!  
НА ПОМОЩЬ!

ГРОМКО ЗОВИ  
НА ПОМОЩЬ

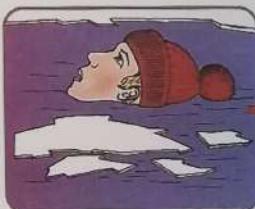
ШИРОКО РАСКИНЬ РУКИ,  
ЧТОБЫ НЕ ПОГРУЗИТЬСЯ  
В ВОДУ С ГОЛОВОЙ

ПОПРОБУЙ ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ЛИШНИХ ТЯЖЕСТЕЙ

НЕ ПАНИКОЙ,  
НЕ ТРАТЬ СИЛЫ  
НА РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ

ПЫТАЙСЯ ВЫБРАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НАВАЛИВШИСЬ  
ВСЕМ ТУЛОВИЩЕМ НА ЛЕД. ГЛАВНОЕ – ПОСТАРАТЬСЯ  
ОБЕСПЕЧИТЬ НАИБОЛЕЕ ШИРОКОУЮ ПЛОЩАДЬ

### КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНЫ



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



Не отыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, отскочить от полыни



Наползти 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.



"Осторожно,  
тонкий лёд!"



## БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!

