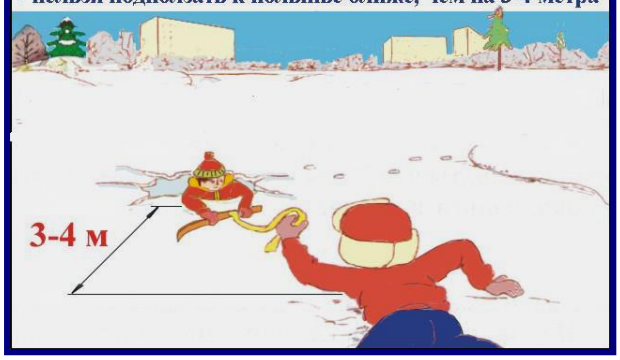
ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ПОЛЫНЬЮ

Если вы провалились под лед:
- не поддавайтесь панике;
- если рядом есть люди, то зовите на помощь

Если вы провалились под лед, начинайте действовать:
- выбирайтесь на лед в ту сторону, откуда вы шли: для этого нужно как бы наползать на лед грудью, а затем осторожно вытащить на лед сначала одну ногу, а потом другую

Если вы выбрались из пролома:
- нельзя вставать на ноги: откатитесь от полыньи, ползите в ту сторону, откуда пришли, так как там прочность льда проверена

На практике:
- посмотри вокруг: нет ли какого-нибудь предмета, чтобы протянуть пострадавшему (ремень, шарф, доска);
- нельзя подползать к полынье ближе, чем на 3-4 метра



Будьте осторожны до самого берега!
Лишь вступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в теплое место

Пострадавшего надо доставить в теплое место, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем