



**1 НЕ ПАНИКУЙТЕ,**  
не тратьте силы на лишние движения



Громко  
**ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ**

**2**



**3** Попробуйте **ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕЙ ТЯЖЕСТИ**  
(например, РЮКЗАК ЗА СПИНОЙ)

Единый телефон  
пожарных и спасателей



**Что  
делать,  
если**

**ты провалился  
под лед**



Широко **РАСКИНЬТЕ РУКИ**,  
опираясь на лед, чтобы не погрузиться  
в воду с головой

**4**



**ПЫТАЙТЕСЬ ВЫБРАТЬСЯ** самостоятельно,  
навалившись всем туловищем на лед.

*Главное – постараться обеспечить  
наиболее широкую площадь*

**5**



Выбравшись на лед,  
**ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ПОЛЗКОМ**

в ту сторону, откуда пришли,

По проверенной на прочность ледяной тропе

**6**

