

Что делать, если вы провалились в холодную воду:



1. Не паникуйте, не делайте резких движений, сохраните дыхание.

2. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение.

3. Зовите на помощь: «Помогите, Тону!»



4. Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.

5. Не вставайте сразу на ноги, откатитесь от полыньи.



6. Оказавшись на краю твёрдой поверхности, не пытайтесь сразу же подняться на ноги, лёд может снова провалиться под вами.

7. Откатитесь в сторону от полыньи как можно дальше.



8. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность.

9. Выбравшись на берег, не останавливаясь, чтобы не замёрзнуть, бегом добирайтесь до ближайшего тёплого помещения.

10. Отдохнуть можно только в тёплом помещении.