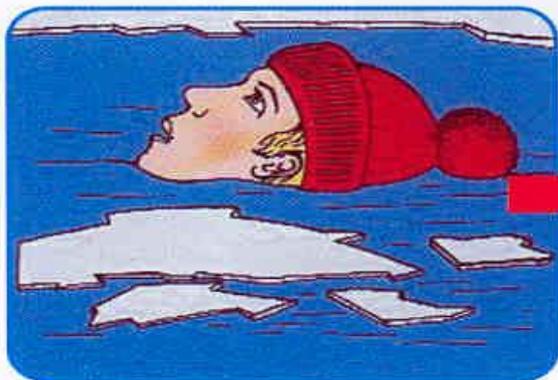




## Как выбраться из полыньи

**ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:** Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни телефон спасения - 112



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



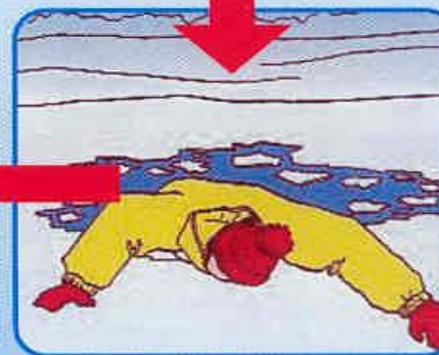
Не отдыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыньи



Наползать на лед, раскинув руки в стороны