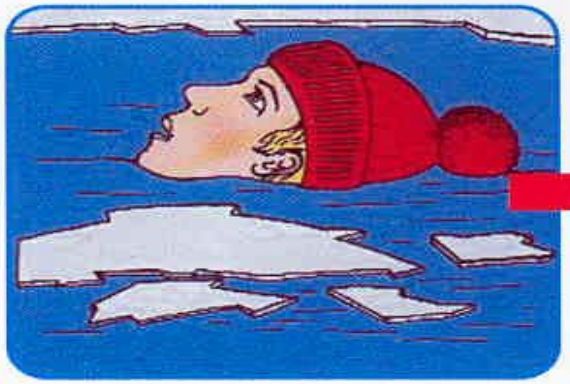
Как выбраться из полыньи

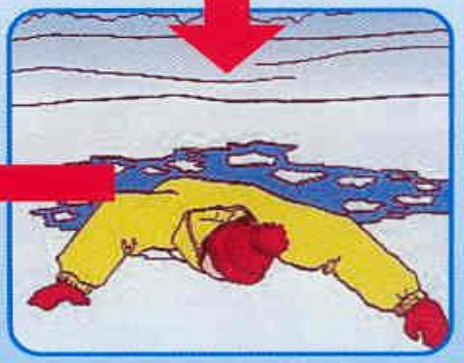
ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах ОПАСНО для Вашей жизни
Телефон службы спасения 101 или 112



Не погружаться в воду с головой

Не паниковать, позвать на помощь

Выбираться в сторону, с которой произошло падение



Наползать на лед, раскинув руки в стороны

Забросить на лед ногу, откатиться от полыньи

Проползти 3-4 метра по своим следам

Не отдыхая, бежать к близкому жилью