

# КАК СПАСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД



# **НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ**

НЕ СТОИТ БАРАХТАТЬСЯ  
И НАВАЛИВАТЬСЯ ВСЕМ ТЕЛОМ  
НА ТОНКУЮ КРОМКУ ЛЬДА

# **ШИРОКО РАСКИНЬТЕ РУКИ**

ЭТО НЕ ДАСТ ПОГРУЗИТЬСЯ  
ПОД ВОДУ

# **НЕ СОВЕРШАЙТЕ ЛИШНИХ ДВИЖЕНИЙ**

ОДНА ИЗ ПРИЧИН БЫСТРОГО  
ПОНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА  
– ЕГО ПЕРЕМЕЩЕНИЕ  
ИЗ ПОДОГРЕТОГО ИМ СЛОЯ  
ВОДЫ В БОЛЕЕ ХОЛОДНЫЙ

# **ДЕРЖИТЕ ГОЛОВУ НАД ВОДОЙ**

**БОЛЕЕ 50% ВСЕХ ТЕПЛОПОТЕРЬ  
ОРГАНИЗМА ПРИХОДИТСЯ  
НА ЕЕ ДОЛЮ**

# **АККУРАТНО ПОПРОБУЙТЕ ВЫБРАТЬСЯ**

ОБОПРИТЕСЬ ЛОКТЯМИ ОБ ЛЕД,  
ПРОВЕДИТЕ ТЕЛО  
В ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ И ПОПРОБУЙТЕ  
ЗАБРОСИТЬ НОГУ НА ЛЕД,  
ПОВОРОТОМ КОРПУСА  
ВЫТАЩИТЕ ВТОРУЮ НОГУ  
И БЫСТРО ОТКАТИТЕСЬ ОТ КРАЯ

# **ОТПОЛЗИТЕ ОТ ОПАСНОГО МЕСТА**

ДЕЛАЙТЕ ЭТО БЕЗ РЕЗКИХ  
ДВИЖЕНИЙ В ТОМ  
НАПРАВЛЕНИИ, ОТКУДА ПРИШЛИ

# **ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ**

**ВАЖНО КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ  
ДОБРАТЬСЯ ДО ТЕПЛОГО  
ПОМЕЩЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ  
ПОЛУЧИТЬ СЕРЬЕЗНЫХ  
ОСЛОЖНЕНИЙ**