

Если вы провалились под лед:

- Широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
- Если возможно, передвиньтесь к тому краю полыньи, где течение не увлечет вас под лед;
- Старайтесь, не обламывая кромку, без резких движений выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив;
- Выбирайтесь из полыньи, перекатываясь, а затем двигайтесь ползком в ту сторону, откуда шли.