**ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД:**

* **Не надо наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.**
* **Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.**
* **Зовите на помощь.**
* **Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий.**
* **Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.**
* **Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на прочную поверхность.**
* **Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.**