

The image features a blue-tinted background. The top portion shows a close-up of a modern building's facade, characterized by a grid of glass panels and structural elements. A bright light source, possibly the sun, is positioned behind a glass panel in the upper right, creating a lens flare effect that illuminates the scene. The lower portion of the image is a solid, dark blue gradient.

**ЕСЛИ ВЫ  
ПРОВАЛИЛИСЬ  
В ПОЛЫНЬЮ**



**Если вы провалились под лед:**  
- не поддавайтесь панике;  
- если рядом есть люди, то  
зовите на помощь

*Помогите!*





**Если вы провалились под лед, начинайте действовать:  
- выбирайтесь на лед в ту сторону, откуда вы шли:  
для этого нужно как бы наползть на лед грудью, а  
затем осторожно вытащить на лед сначала одну ногу,  
а потом другую**



**Если вы выбрались из пролома:**

**- нельзя вставать на ноги: откатитесь от полыньи, ползите в ту сторону, откуда пришли, так как там прочность льда проверена**

## На практике:

- посмотри вокруг: нет ли какого-нибудь предмета, чтобы протянуть пострадавшему (ремень, шарф, доска);
- нельзя подползать к полынье ближе, чем на 3-4 метра





**Будьте осторожны до самого берега!  
Лишь вступив на берег, надо бежать, чтобы согреться  
и быстрее попасть в теплое место**

**Пострадавшего надо доставить в теплое место,  
переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем**



The image features a blue-tinted background. The top portion shows a close-up, low-angle view of a modern building's facade, characterized by a grid of windows and structural elements. A bright light source, possibly the sun, is positioned behind a glass panel in the middle section, creating a strong lens flare and illuminating the scene. The bottom portion of the image is a solid, dark blue gradient.

**Будьте  
внимательны!**