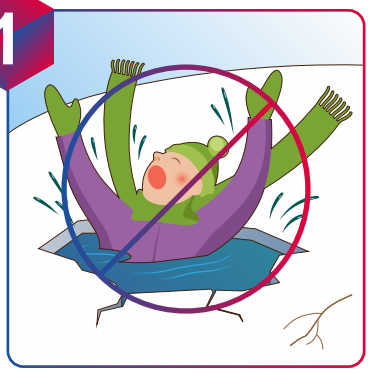
ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
ГОРОДА МОСКВЫ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?

1



Успокойтесь и стабилизируйте дыхание. Не поддавайтесь панике

2



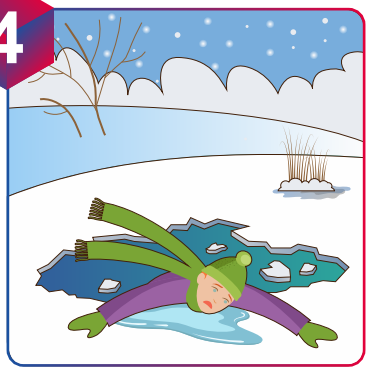
Сбросьте тяжёлые вещи

3



Зовите на помощь

4



Наползайте на лёд грудью, широко раскинув руки, пока у вас не получится лечь на край льда, затем поочерёдно забросьте ноги на лёд

5



Медленно откатитесь от кромки, вставать и бежать нельзя. Двигайтесь к берегу в ту сторону, откуда пришли, ползком или перекатываясь

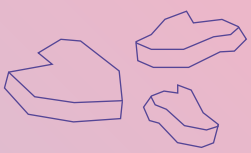
6



Оказавшись в тепле, переоденьтесь в сухую одежду, при необходимости вызовите скорую медицинскую помощь



Выбравшись на берег, хорошенько выжмите мокрую одежду, наденьте её обратно и направляйтесь в ближайшее тёплое помещение



Если есть возможность выбрать другой путь, не выходите на лёд. Визуально крепкий лёд, голубого или зелёного цвета, может быть непрочным, с промоинами, образовавшимися из-за быстрого течения и стоковых вод

ВЫЗОВ СПАСАТЕЛЕЙ: 112

Узнать больше: