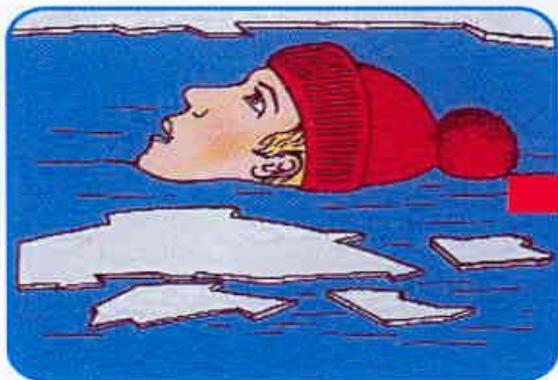




## Как выбраться из полыньи

**ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**  
Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни  
Телефон службы спасения 101 или 112



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать,  
позвать на помощь



Выбираться в сторону,  
с которой произошло падение



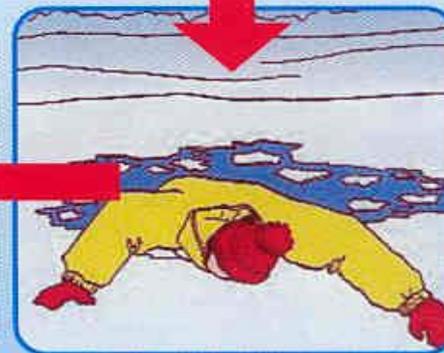
Не отдыхая,  
бежать к близкому жилью



Проползти  
3-4 метра по  
своим следам



Забросить на лед  
ногу, откатиться  
от полыньи



Наползать на лед,  
раскинув руки  
в стороны