

## Движение по льду

1. Не выходи на тонкий лед в начале зимы и весны
2. Двигайся по натоптаным следам и тропинкам.
3. Имей в руках палку, прощупывай перед собой путь.
4. Если лед начал трескаться, осторожно ложись и ползи по своим следам обратно.

Если в полынью попал ты

1. Не паникуй, постарайся не нырять и не мочить голову.
2. Придерживайся за край льда.
3. Зови на помощь: «Тону».
4. Выбирайся на ту сторону льда, откуда пришел.
5. Если лед ломается, все равно не оставляй попыток выбраться.
6. Закинь одну ногу на край льда, перекатываясь, отползи на 2-3 метра, встань и беги к ближайшему жилью.
7. Двигайся и делай силовые упражнения, пока не разогреешься.