**Как действовать в аварийной ситуации и выбраться из полыньи**

Если вы все же провалились под лед, то действуйте решительно и уверенно, не давая страху и панике овладеть вами. Вспомните, что тысячи людей проваливались до вас и спаслись.

Не паникуйте, сразу зовите на помощь.

Широко раскиньте руки по кромке льда и старайтесь удержаться от погружения в воду с головой. Сухая одежда на какое-то время придаст вам плавучесть, выбираться следует, пока она не намокла полностью.

Не делая резких движений, навалитесь грудью на лед и вбейте в него подальше от себя ледовые шила-"спасалки". Зацепившись на льду, подтянитесь и ложитесь на него грудью, поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Если не оказалось "спасалок", то на лед можно выбраться следующим образом: перевернуться с груди на спину и раскинуть руки на льду; стараясь отталкиваться ногами от противоположной кромки льда или производя плавательные движения ногами, постепенно выползать на лед из воды.

Выбравшись на поверхность льда, откатитесь, а затем ползите в сторону берега (туда, откуда пришли) - здесь прочность льда уже проверена. Оказавшись на более прочном льду, не бегите, поскольку ваш вес с мокрой одеждой стал значительно больше и вероятность повторного провала очень высока. Когда вы доберетесь до берега, прежде всего оцените обстановку и решите - бежать ли вам до первого населенного пункта (если он находится рядом), где есть тепло и помощь, или разжечь костер и попытаться согреться собственными силами.