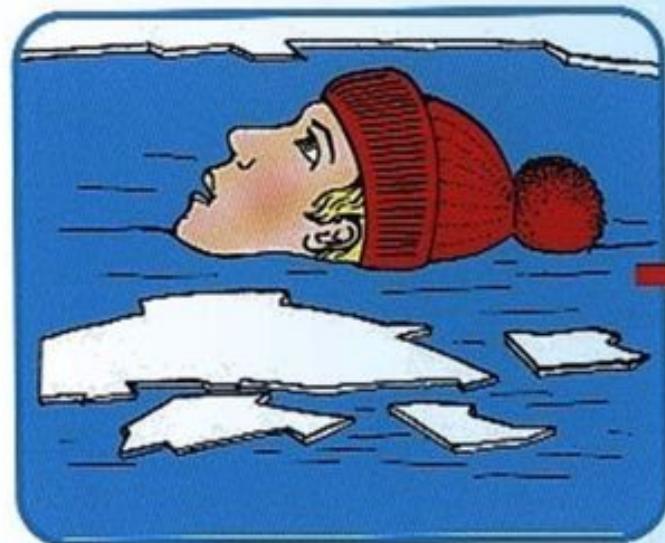
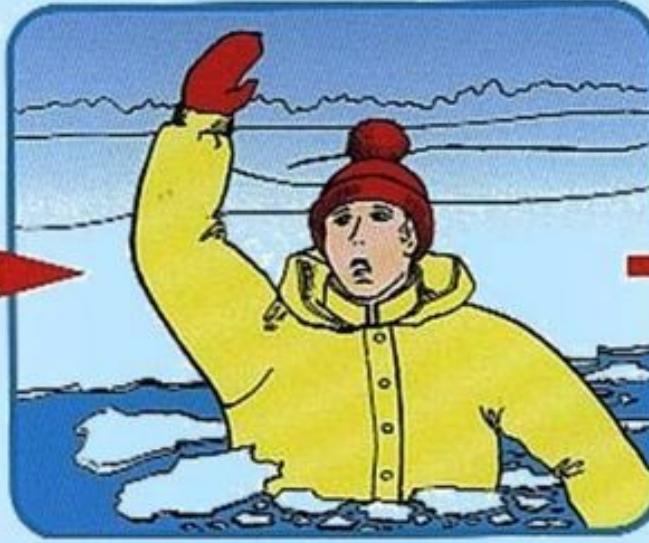


КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНЫ



Не погружаться в воду с головой



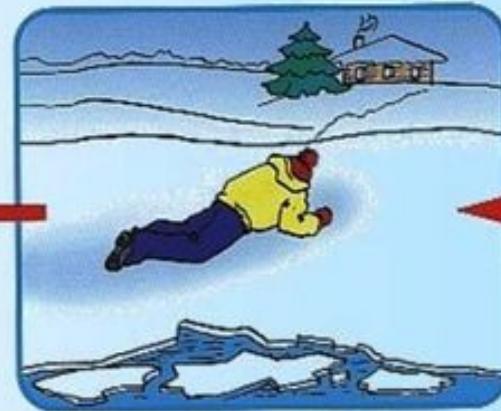
Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



Не отыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыни



Наползать на лед, раскинув руки в стороны