

## Что делать, если провалился под лед

Памятка для обучающихся и родителей

- 1** Не паникуй. Береги силы.  
Пытайся сбросить тяжелые вещи
  - 2** Старайся удерживаться на плаву.  
Держи голову над водой и зови на помощь
  - 3** Повернись в ту сторону, откуда пришел, — там лед уже выдержал твой вес
  - 4** Обопрись на край льдины широко расставленными руками.  
Если течение сильное — согни ноги
  - 5** Навались на край льдины грудью.  
Попытайся подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину
  - 6** Не вставай и не беги сразу после того, как выбрался на лед, — можно снова провалиться
  - 7** Двигайся к берегу ползком или перекатывайся
-