

Что делать, если провалился под лед

Памятка для обучающихся и родителей

- 1** Не паникуй. Береги силы.
Пытайся сбросить тяжелые вещи
- 2** Страйся 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