

ПАМЯТКА

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ

ПОД ЛЁД



В экстремальной ситуации нельзя поддаваться паники.

Помните: водоёмы весной, накануне ледохода, и в начале зимы очень опасны.

Если вы провалились под лёд:

- широко раскиньте руки

по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;

- если есть кто-то поблизости попросите о помощи;

- если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает вас под лёд;

- старайтесь не обламывать кромку льда;

- без резких движений выбирайтесь на лёд, заползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив;

- приспособливайте своё тело к наиболее широкой площади опоры;

- выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли.

