

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

не паникуй

ЗОВИ НА ПОМОЩЬ

попытайся сбросить тяжёлые вещи

не погружайся в воду с головой

подтянись и поочередно
ВЫТАЩИ
НОГИ НА ЛЬДИНУ

повернись в ту сторону, откуда пришёл

раскинь руки и навались на край льдины грудью

выбравшись из воды не вставай, а ползи к берегу по своим следам



МЧС России

Что делать, если ты провалился под лёд

- 1 НЕ ПАНИКУЙТЕ,** не тратьте силы на лишние движения
- 2 ГРОМКО ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ** Помогите!!!
- 3 Попробуйте ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕЙ ТЯЖЕСТИ** (например, РЮКЗАК ЗА СПИНОЙ)
- 4 Широко РАСКИНЬТЕ РУКИ,** опираясь на лёд, чтобы не погрузиться в воду с головой
- 5 ПЫТАЙТЕСЬ ВЫБРАТЬСЯ** самостоятельно, навалившись всем туловищем на лёд. Главное — постараться обеспечить наиболее широкую площадь
- 6 Выбравшись на лёд, ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ПОЛЗКОМ** в ту сторону, откуда пришли, По проверенной на прочность ледяной тропе

Единый телефон пожарных и спасателей 101



МЧС России

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

[Источник](#)