

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?

- ❗ не паникуйте, не делайте резких движений
- ❗ стабилизируйте дыхание и попробуйте позвать на помощь
- ❗ раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения



Если провалились под лед

Действовать нужно быстро. В ледяной воде вы можете потерять сознание и утонуть.

Не делайте резких движений, дышите глубоко и медленно.

Громко зовите на помощь.

Раскиньте руки в стороны и постарайтесь ухватиться за лед, придав телу горизонтальное направление по течению.

Попробуйте осторожно лечь грудью на край льда и по очереди закинуть на него ноги.

Выбравшись из воды, откатывайтесь или ползите в сторону, с которой вы пришли: там лед точно вас выдержит.