

Памятка для детей и родителей

## Что делать, если провалился под лед

---

- 1** Не паникуй. Береги силы. Попробуй 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 о край льдины широко расставленными руками. Если течение сильное – согни ноги
- 5** Навались на край льдины грудью. Попробуй 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