



Государственное казенное учреждение Краснодарского края  
«Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям»

## **ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД:**



- Сделайте глубокий вдох и постарайтесь принять вертикальное положение.
- Не растрачивайте силы на ненужные движения.
- Определите, с какой стороны прочный лёд может оказаться ближе, затем плывите туда.
- Подплыв к краю льда, проверьте руками, не ломается ли край. Если лёд, на который вы пытаетесь выбраться, слишком тонок, разбивайте его руками до тех пор, пока не появится более толстый; при этом двигайтесь всегда в ту сторону, откуда пришли.
- При сильном течении надо стараться избегать стороны, куда уходит вода, чтобы не оказаться втянутым под лёд, выбираться из пролома следует против течения или сбоку.
- Переведите тело в горизонтальное положение так, чтобы ноги были у поверхности воды, ближнюю к кромке льда ногу вынести на лёд и, подтягиваясь руками, постепенно выталкивайте тело и ноги на лёд, перевернитесь на спину и, выбравшись на лёд, отползите от опасного места;
- Когда Вы окажетесь на льду целиком, ни в коем случае не вставайте сразу на ноги, лёд может проломиться снова. Ползите или перекатывайтесь до того места, где Вы будете уверены в прочности льда и только там вставайте. Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.
- Когда Вы доберетесь до берега, прежде всего оцените обстановку и решите - бежать ли Вам до первого населенного пункта (если он находится рядом), где есть тепло и помощь, или разжечь костер и попытаться согреться собственными силами.



**При чрезвычайных ситуациях звоните по номеру 101 или тел. 01**

**Помните!**

**Правильные и грамотные действия сохранят Вашу жизнь и жизнь других людей.**

