



ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО Г. МОСКВЕ НАПОМИНАЕТ

КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД



Не паникуйте! Не стоит барахтаться, теряя силы, делайте ногами непрерывные движения “велосипеда”

Держите голову над водой и дышите как можно медленнее и глубже

Сбросьте тяжелые вещи и зовите на помощь

Повернитесь лицом к тому месту, где вы стояли, положите руки на лед, протянув их как можно дальше

Навалитесь на край льдины грудью и выталкивайте себя из воды

Придайте туловищу горизонтальное положение



Не вставайте сразу на ноги

Откатитесь от опасного места

Ползите к берегу тем же путем, которым вы пришли

Избавьтесь от мокрой одежды, согревайтесь постепенно



При возникновении чрезвычайной ситуации
звоните по номеру “101”

Телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве:

8 (495) 637-22-22



Мы в соцсетях

