

## **ПАМЯТКА ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ**

Не поддавайтесь панике.

Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела она будет обламываться.

Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой под воду.

Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.

Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

Зовите на помощь.

Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий.

Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.

Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.

Добравшись до плавсредства или берега, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

***Пожарная часть (профилактическая)***

***Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение  
«Пожарно-спасательный отряд имени князя А.Д. Львова  
противопожарной службы СПб по Петродворцовому району  
СПб»***