

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ОКАЗАЛСЯ В ЗАВАЛЕ

**Постараться успокоиться.  
Помнить, что спасение в ваших руках. Действовать разумно,  
в соответствии с ситуацией.**

#### Если получена травма



Постараться  
понять, какое  
ранение (травма)



Оказать себе  
посильную  
помощь



Растирать  
придавленные  
конечности



Голосом и стуком (металлическим предметом по трубам, плитам) привлекать внимание спасателей



Постараться перевернуться на живот

#### Если нет возможности выбраться



Укрепить завал (постараться установить подпорки под конструкцию над собой)



Попытаться найти и надеть тёплые вещи

#### Если есть возможность выбраться



Осмотреться, нет ли где просветов, лазов, проёмов

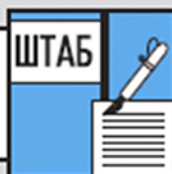


Осторожно выбираться из завала, не вызывая нового обвала



Выйти на открытое место

Найти штаб спасательных работ и зарегистрироваться



**Следует помнить, что спасатели работают без перерыва, пока не найдут всех пострадавших.**