

## Если ты оказался под обломками здания

1. Постарайся не падать духом. Успокойся.
2. Дыши глубоко и ровно.
3. Настройся на то, что спасатели тебя найдут.
4. Голосом и стуком привлекай внимание людей.
5. Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т. п.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора.
6. Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.
7. Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т. п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи.
8. При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

*Помни! Сохраняя самообладание,  
ты сбережешь свои физические силы,  
необходимые для того, чтобы  
дождаться помощи поисковой или спасательной службы!  
Тебя обязательно спасут!!!*