

Что делать, если вы провалились под лед

Если лед проломился, и вы оказались в воде:

I



Не паникуйте, попробуйте сбросить тяжелые вещи

Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли – там лед уже выдерживал ваш вес

II

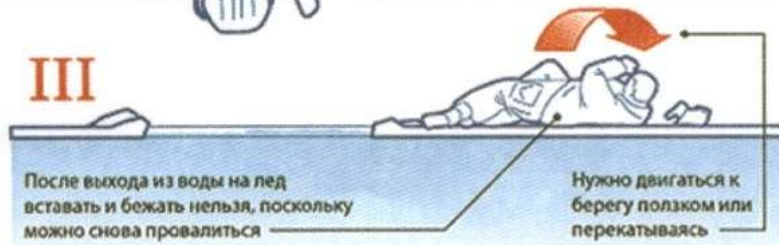


Если течение сильное – согните ноги

Обопрились на край льдины широко расставленными руками

Навалитесь на край льдины грудью, попытайтесь подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину

III



После выхода из воды на лед встать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться

Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь

Как помочь человеку, оказавшемуся в воде



1 Крикните пострадавшему, что идете к нему на помощь, вызовите службу спасения 01, 112 или 911 (с любого мобильного телефона, даже с неработающей SIM-картой)



2 Если человек провалился недалеко от берега, можно бросить ему веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу



3 Попробуйте аккуратно подползти к пострадавшему, подать руку и вытащить за одежду. Помогать пострадавшему могут одновременно несколько человек, не подползая на край пролома, держа друг друга за ноги



4 Действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может утонуть



5 После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно согреть