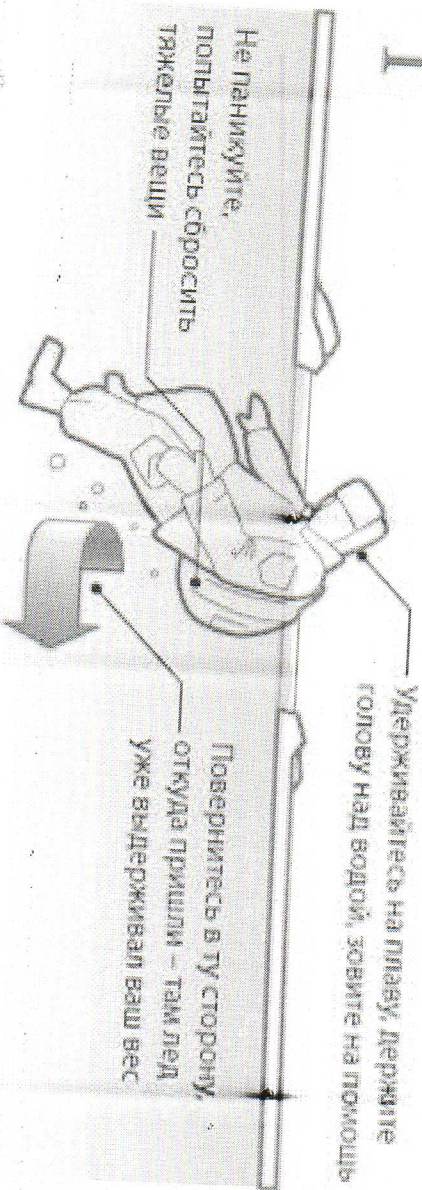


Что делать, если вы провалились под лёд

Если лёд проломился, и вы оказались в воде:

I

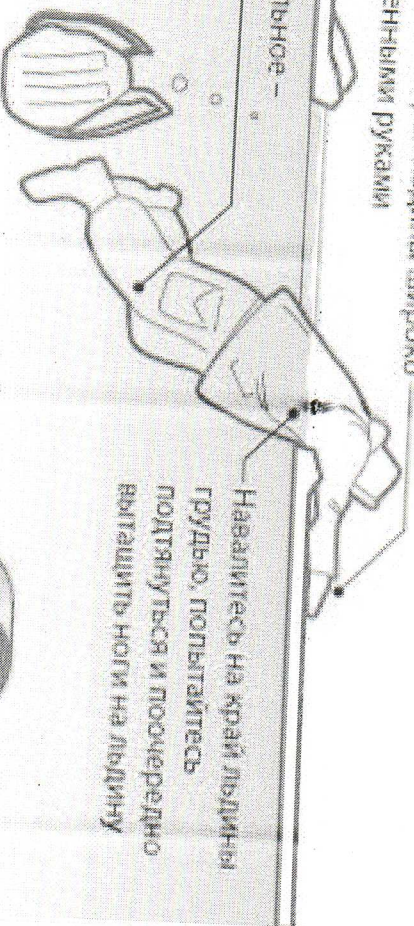


Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли - там лёд уже удерживал ваш вес

Не паникуйте, попытайтесь сбросить тяжёлые вещи

II

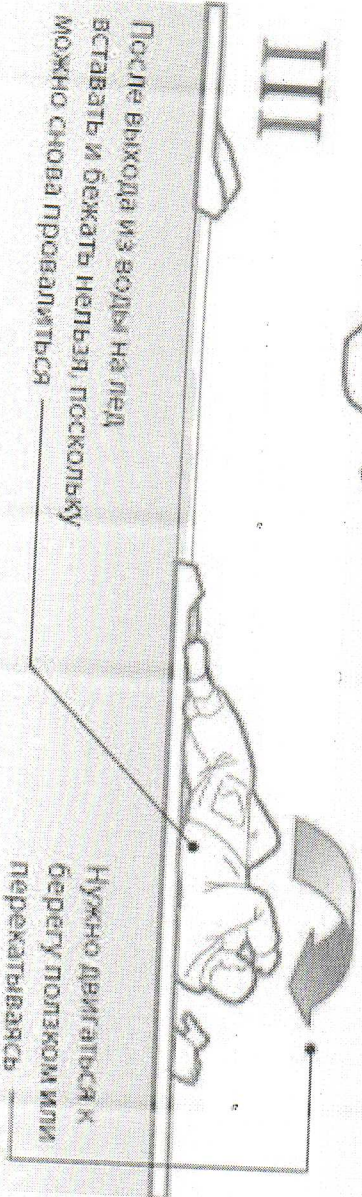


Обопритесь на край льдины широко расставленными руками

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

Если течение сильное - согните ноги

III

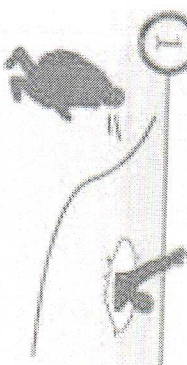


После выхода из воды на лёд вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться

Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь

Как помочь человеку, оказавшемуся в воде

1



Кричите пострадавшему, что идёте к нему на помощь, вызовите службу спасения «01», 112 или 911 (с любого мобильного телефона, даже с неработающей SIM картой)



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



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



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



После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно согреть