

Что делать,

если вы провалились под лёд

Что делать, если вы провалились под лёд, а помощи ждать неоткуда?

Во-первых, ни в коем случае **не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания.**

Во-вторых, если поблизости есть люди, позовите их на помощь.

В-третьих, выбирайтесь на лёд в ту сторону, откуда вы пришли, а не плывите вперёд.

В-четвёртых, не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда. На лёд надо выбираться, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры. Нужно попытаться, не совершая резких движений, как можно дальше выползти грудью на лёд, затем осторожно вытащить на него сначала одну ногу, а потом другую.

Выбравшись из воды, ни в коем случае нельзя сразу вставать на ноги. Нужно сначала откатиться от полыньи, лечь на живот и медленно ползти в ту сторону, откуда вы пришли и где прочность льда уже проверена.

Лишь ступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в тёплое место. Переохлаждение может вызвать серьёзные осложнения.

Если на ваших глазах кто-то провалился под лёд, сразу крикните ему, что идёте на помощь. Вооружитесь палкой, шестом или доской и двигайтесь к полынье.

Приближаться к полынье нужно крайне осторожно, лучше — ползком, широко раскинув руки. Если есть возможность, подложите под себя лыжи или доску и передвигайтесь на них.

Подползать к краю полыньи нельзя ни в коем случае.

Лёд обязательно обломится, если вы попытаетесь подать тонущему руку и вытянуть его. Лёд выдерживает человека на расстоянии трёх-четырёх метров от края полыньи, поэтому постарайтесь протянуть тонущему лыжу, лыжную палку, доску, верёвку. Можно использовать крепко связанные шарфы.

Лучше, если спасающих несколько. Они могут, взяв один другого за ноги, лечь на лёд цепочкой и подползти к полынье.

Действовать надо решительно и быстро, так как человек, попавший в полынью, быстро замерзает, а намокшая одежда не даёт ему долго держаться на воде.

Вытащив тонущего на лёд, следует отползти с ним от опасной зоны и как можно быстрее добраться до тёплого места, чтобы растереть его, напоить горячим чаем и переодеть в сухие вещи.

