

ПАМЯТКА ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД

Если падения под лед избежать
не удалось



- Скиньте с плеч сумку, рюкзак, но не одежду.
- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду. Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Далее необходимо выбираться. Вначале надо обломать кромку льда до твердого участка. На лед нужно выбираться в ту сторону, откуда пришел.
- Опасайтесь течения! По течению выбираться опасно, может утянуть под лед!
- Нельзя прекращать попытки выбраться, даже если лед проламывается под вами. Главное, следует сохранять спокойствие и пытаться выбраться еще и еще.
- Зовите на помощь, если поблизости есть люди. Если поблизости нет людей, звать на помощь – не лучший выход. Голова пострадавшего находится почти на уровне ледяного поля, а если ветер будет дуть в лицо человека в полынье, то шансы быть услышанным даже на расстоянии 100 метров минимальны.
- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
- Добравшись до берега, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Если вы оказываете помощь



- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- Позвоните в службу спасения по телефону 112.
- Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Можно подложить лыжи, фанеру, доску, чтобы увеличить площадь опоры.
- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство. К самому краю полынье подползать нельзя, иначе сами окажетесь в воде!
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.