

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Время безопасного пребывания человека в воде:

- При температуре воды 24°C время безопасного пребывания 7-9 часов,
- При температуре воды $5-15^{\circ}\text{C}$ – от 3,5 часов до 4,5 часов;
- Температура воды $2-3^{\circ}\text{C}$ оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- При температуре воды минус 2°C – смерть может наступить через 5-8 мин.

Если нужна Ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Вызовите скорую помощь