

Что делать, если вы провалились под лед

Если лед проломился, и вы оказались в воде:

I

Не паникуйте,
попытайтесь 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

Обопрitezься на край льдины широко
расставленными руками

Если течение сильное –
согните ноги



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

III

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



Нужно двигаться к
берегу ползком или
перекатываясь

Как помочь человеку,
оказавшемуся в воде:



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

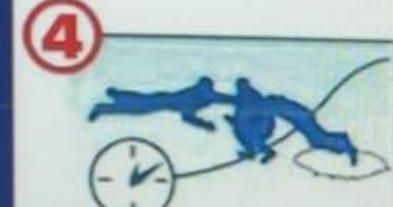


Если человек провалился
недалеко от берега, можно
бросить ему веревку, шарф,
подать длинную палку, лестницу



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