

Что делать, если вы провалились под лёд:

I

Не паникуйте, попробуйте сбросить тяжелые вещи.



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

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

II

Обопритесь на край льдины широко расставленными руками.

Если течение сильное, согните ноги.



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

III

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



Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываться.

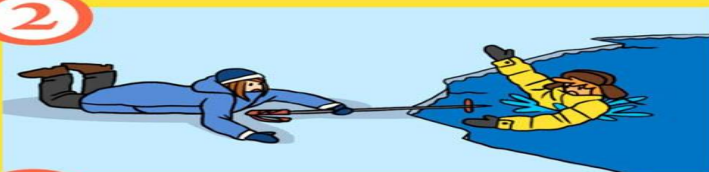
Что делать если кто-то провалился под лёд:

1



Крикните пострадавшему, что идёте на помощь, вызовите спасателей «101».

2



Если человек провалился недалеко от берега, можно подать ему палку, доску, или кинуть веревку, шарф.

3



Аккуратно подползите к пострадавшему, подайте руку или вытащите за одежду. Помогать могут несколько человек одновременно.

4



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

5



После извлечения пострадавшего из ледяной воды, его нужно срочно согреть.