

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА, ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ

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 лечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- Если лед выдержал, медленно ползите или перекатывайтесь к берегу.
- Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Если нужна ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. 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.
- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону – откуда пришли.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой, или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных ситуациях это может привести к летальному исходу.