

Как выбраться из полыньи

Если Вы провалились,

НЕОБХОДИМО:

- широко раскинуть руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
- старайтесь не обламывать кромку льда, без резких движений выбирайтесь на лед, заполняя грудью и поочередно вытаскивая ноги, широко их расставив;
- принаравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры;
- выбравшись из полыньи, откатиться и ползти в сторону, откуда пришел.

Если на Ваших глазах провалился человек,

НЕОБХОДИМО:

- немедленно крикните ему, что идете на помощь;
- приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки, будет лучше, если подложить лыжи или фанеру, доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;
- не подползать к краю полыньи, иначе сам провалишься;
- если нет веревки, любая доска, жердь, ремни или шарф, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;
- бросать связанные предметы нужно за 3-4 метра;
- если Вы не один, возьмите друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к полынье;
- действуйте решительно и быстро, пострадавший быстро коченеет в воде и может потерять сознание;
- подав пострадавшему подручное средство, вытаскивайте его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны;
- пострадавшего по возможности необходимо переодеть в сухую одежду и согреть.

Телефоны экстренной помощи:

Телефон единой службы спасения МЧС - **01**

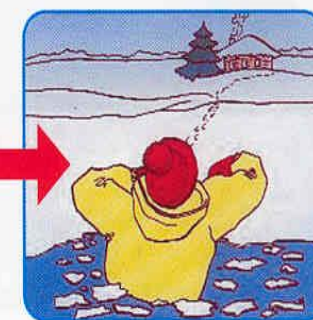
SOS – вызов с мобильных телефонов - **112**



Не погружаться в воду с головой



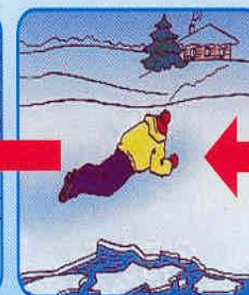
Не паниковать, позвать на помощь



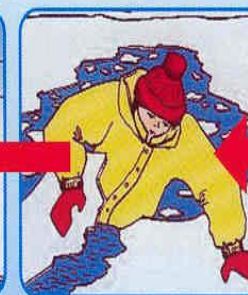
Выбираться в сторону, с которой произошло падение



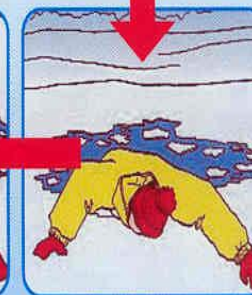
Не отдыхая, бежать к близкому жилью



Проползти 3-4 метра по своим следам



Забросить на лед ногу, откатиться от полыньи



Наползти на лед, раскинув руки в стороны