

# Что делать, если вы провалились под лед

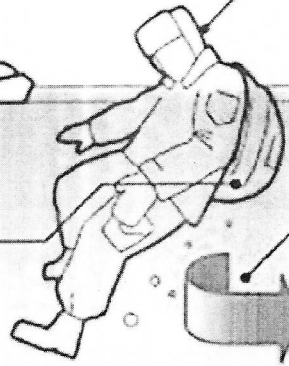
## Если лед проломился, и вы оказались в воде:

## Как помочь человеку, оказавшемуся в воде:

### I

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

Не паникуйте, попытайтесь сбросить тяжелые вещи



Повернитесь в ту сторону, откуда пришли – там лед уже выдерживал ваш вес

### II

Обопритесь на край льдины широко расставленными руками

Если течение сильное – согните ноги

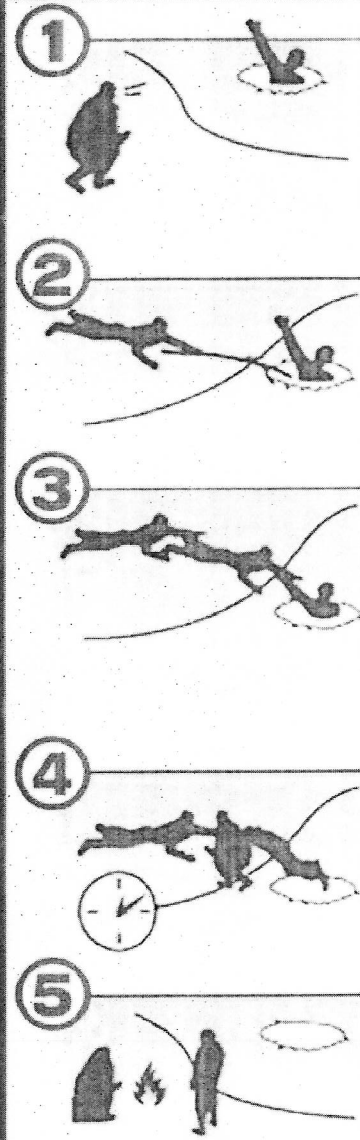
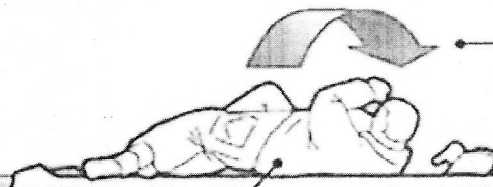


Навалитесь на край льдины грудью, попытайтесь подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину

### III

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

Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь



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