

## Безопасность на льду:

1. Если под лед провалились вы сами, постарайтесь приложить все силы, чтобы не паниковать. Ваша главная цель – приложить все усилия для того, чтобы не уйти под лед. Поэтому нужно сразу отбросить все лишние вещи и предметы, которые могут утянуть вас вниз.
2. Двигаться нужно максимально медленно, но слаженно, так как резкие движения способствуют потере тепла. Чтобы не уйти под воду с головой, раскиньте руки в стороны и постарайтесь уцепиться за кромку льда.
3. Выбираться из воды нужно с той стороны, с которой вы пришли. Упирайтесь в лед локтями, ключами или ножом, помогайте себе ногами.
4. Выбравшись на поверхность, не старайтесь сразу встать на ноги. Нужно откатиться от кромки полыньи.

**Как выбраться, провалившись под лед**  
Эти советы пригодятся в экстремальной ситуации.

**Подготовка**

Положите в карманы верхней одежды две пластиковые ручки с острыми металлическими штылями. Вставляя штыли в лед перед собой, можно вытянуть себе из полыньи. Для этих же целей пригодятся перочинные ножи или гвозди.

Для спасения другого человека носите с собой 10-метровую веревку с грузом на конце. Приблизившись к полынье на 3-9 метров, лягте на лед, бросьте груз тонущему человеку и осторожно вытяните его.

**Психологический настрой**

Не поддавайтесь панике. Даже если вы не умеете плавать, вы останетесь на поверхности на некоторое время благодаря воздушной подушке, образовавшейся под одеждой.

10 мин

Действуйте решительно. При переохлаждении появляется слабость, а 10 минут пребывания в ледяной воде опасны для жизни.

**Спасательные действия**

Оказавшись в воде, широко раскиньте руки и ноги, попытайтесь выбраться на лед, переворачиваясь со спины на живот.

Подплывите к краю полыньи, упритесь в него руками, раскочуйте тело и попробуйте выбраться на лед грудью. Затем перевернитесь на спину и откатитесь.

**NOWifi survive nature**

Если провалился в полынью, нужно уцепиться за ее край и постараться выбраться. Если выбраться самостоятельно не получилось, но помощь спасателей уже близко, нужно постараться выровнять дыхание и держаться ближе к кромке полыньи, а после прибытия спасателей – четко выполнять их команды.

**Если находящийся рядом рыбак резко провалился в полынью, действовать нужно быстро:**

1. Из шарфов, веревок или других аналогичных предметов нужно связать спасательный конец с поплавком и петлей на конце. Его бросают потерпевшему, и он должен обвязать свое тело или руки, чтобы его было проще вытащить из воды.
2. Если веревки или ее заменителя нет, можно протянуть пострадавшему ремень, длинную палку, лыжи или даже санки. Сгодится любое подручное средство. Главное, не приближаться к полынье слишком близко. Лучше лечь на лед и бросить предмет в полынью, придерживая его одной рукой.
3. В процессе нужно обязательно звать на помощь, а свидетелям происшествия лучше сразу вызвать скорую и спасателей.
4. Пострадавшего нельзя тянуть за руку. Не исключено, что он находится в панике, и может просто увлечь вас под лед за собой. Тянуть нужно именно за веревку или заменяющий ее предмет, пока человек не окажется на поверхности.

Не стоит слишком интенсивно разогревать пострадавшего. Лучше переодеть его в сухую одежду и согреть сухим теплом.

ГИМС г.Плѣс