

Если Вы провалились под лёд

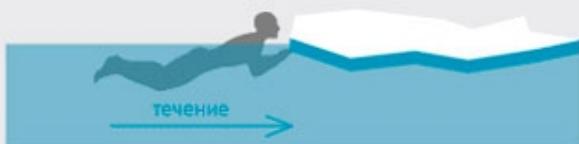


До того, как прибудет помощь,
сохраняйте спокойствие



Не делайте
резких движений

Стабилизируйте
дыхание



Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.

Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу. Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед уже проверен на прочность.

Если требуется Ваша помощь

При чрезвычайных ситуациях **звоните 01**
или в единую службу спасения **с мобильного 112**

Вооружитесь любой длинной палкой,
доской, шестом или веревкой.

Ползком, широко расставляя руки и ноги,
осторожно двигайтесь к полынье.

Остановитесь от находящегося
в полынье 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



Разотрите тело
(до покраснения кожи)
смоченной в спирте суконкой
или руками



Напоите пострадавшего
горячим чаем



Обратиться к врачу



Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь –
это может привести к летальному исходу.

