

Оказание помощи человеку, провалившемуся под лед

Самоспасение:

- Не поддавайтесь панике.
 - Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
 - Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду
 - Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
 - Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
 - Зовите на помощь.
 - Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
 - Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплотеря организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.
 - Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
 - Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.
- Если вы оказываете помощь:
- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти попластунски.
 - Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
 - За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
 - Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.