

## **Что делать, если вы уже провалились в холодную воду?**

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

Раскиньте руками в стороны и постараитесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лёд.

Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лёд уже проверен на прочность.

## **Если нужна ваша помощь**

Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или верёвкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

Остановитесь от находящегося в полынье человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежду, подайте палку и шест.

Ползите в ту сторону, откуда пришли.

Доставьте пострадавшего в теплое место.

Окажите ему помощь:

- снимите с него мокрую одежду
- энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками
- напоите пострадавшего горячим чаем.

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