

## Если Вы провалились под лёд



До того, как придёт 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, перекаtywаясь, 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.**

