

Провалился под лед

Человек провалился под лед, Вы стали очевидцем:

позвоните в спасательные службы и сообщите свое местонахождение;
немедленно крикните ему, что идете на помощь;
приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки (к пострадавшему подбирайтесь по его же следам. Лёд в этом месте уже проверен!);
подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них;
к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде;
ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;
бросать связанные предметы нужно за 3–4 м до пострадавшего;
если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому— действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз;
подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

Если Вы провалились под лед:

широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед;
старайтесь не обламывать кромку, без резких движений выбирайтесь на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги широко их расставив;
приноравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры;
выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли.