



# ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПРОВАЛЕ ПОД ЛЕД

У человека, провалившегося под лед и угодившего в ледяную воду, может возникнуть шок от резкого холода и страха. Поэтому, прежде всего, **не стоит поддаваться панике**, и направить все свои силы на спасение.



Следует держать голову над водой, чтобы течение не увлекло вас под лед. По возможности, сбросьте тяжелые вещи – рюкзак, сумку, рыболовный ящик и пр. Не пытайтесь резко выпрыгнуть на лед, от этого кромка снова может проломиться.

После того, как вы выбрались из воды, добирайтесь до берега, перекатываясь или ползком. Возвращаться нужно в ту же сторону, откуда вы пришли – там лед уже проверен вашим весом. Не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле, или не смените одежду.



**Помните!** Человек, который побывал в ледяной воде, не должен согреваться резко – ни в коем случае не пытайтесь отогреться в горячей ванне, или употреблять алкоголь – сердце и сосуды попросту могут не выдержать такой нагрузки. Следует снять одежду, завернуться в плед, одеяло, мелкими глотками пить теплый чай, морс. При необходимости вызовите спасательные службы.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ – **01** (С МОБИЛЬНОГО – **112**)  
СПАСАТЕЛИ **ВСЕГДА** ПРИДУТ К ВАМ НА ПОМОЩЬ!