

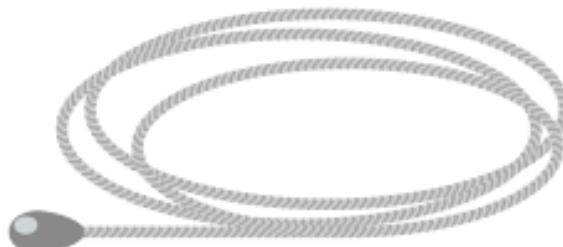
Как выбраться, провалившись под лед

Эти советы пригодятся в экстремальной ситуации.

Подготовка



Положите в карманы верхней одежды две пластиковые рукоятки с острыми металлическими шипами. Вставляя шипы в лед перед собой, можно вытянуть себя из полыни. Для этих же целей пригодятся перочинные ножи или гвозди.



Для спасения другого человека носите с собой 10-метровую веревку с грузом на конце. Приблизившись к полынне на 8-9 метров, лягте на лед, бросьте груз тонущему человеку и осторожно вытяните его.



Психологический настрой



Не поддавайтесь панике. Даже если вы не умеете плавать, вы останетесь на поверхности на некоторое время благодаря воздушной подушке, образовавшейся под одеждой.



Действуйте решительно. При переохлаждении появляется слабость, а 10 минут пребывания в ледяной воде опасны для жизни.

Спасательные действия



Оказавшись в воде, широко раскиньте руки и ноги, пытайтесь выбраться на лед, переворачиваясь со спины на живот.



Подплывите к краю полыни, упритесь в него руками, раскачайте тело и попробуйте выброситься на лед грудью. Затем перевернитесь на спину и откатитесь.