

ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД. ВЫ СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ:

- * Немедленно крикните ему, что идете на помощь.
- * Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки.
- * Положите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.
- * К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе сами окажитесь в воде.
- * Подать пострадавшему шарф или ремень, любую доску или жердь, лыжи и т.п.
- * Если Вы не один, то 2-3 человека ложатся на лед по цепочке и, держа друг друга за ноги, двигаются к пролому.
- * Действовать необходимо решительно и скоро, т.к. пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а его намокшая одежда тянет его вниз.
- * Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лед и ползком выбираться из опасной зоны.
- * Пострадавшего следует укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в теплое место, растереть, переодеть и дать горячее питье.

**ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА
НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ!**

**ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МЕР
ОСТОРОЖНОСТИ – ЗАЛОГ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**



**ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ**

СТОП! Водоем-опасная зона



РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ

График работы центра: пн-пт. 8.30 – 17.00 (обед 13.00 – 13.30)

e-mail: resurscentre@uoggodtdim.by

Время приема психолога (по предварительной записи):

Ср., пт. 17.30 – 20.00, сб. 10.00 – 12.00, 14.00 – 17.00

Наш адрес: 246050, г. Гомель, ул. Пролетарская, 2,

тел: 8-0232-30-83-90

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД

Если появилось ощущение, что лед только начинает вскрываться, то немедленно нужно прекратить ходьбу, не делать резких движений и аккуратно распластаться по поверхности, чтобы распределить вес тела по более широкому участку льда и затормозить разлом. Если с собой есть телефон, то лучше позвонить в МЧС 112.

Если момент упущен, и человек провалился под лед, то нужно поступить следующим образом:

1. Важно не уйти под воду. Если лед вокруг остался тонкий, и ухватиться за него нет возможности, необходимо запрокинуть голову немного назад, держа ее на воде, а ногами совершать движения, будто при езде на велосипеде.

2. Если же более-менее крепкий лед рядом остался – раскинуть руки в стороны, по его кромкам – это предотвратит погружение под лед с головой.

3. В любом случае – постараться избавиться от тяжестей, которые тянут вас ко дну: слишком тяжелой одежды, рюкзака или сумки.

Не паниковать, не барахтаться, дышать медленно и глубоко, громко звать на помощь.



Пытаться самостоятельно выбираться обратно на лед опасно. Но если вы знаете, что по близости никого нет, и вы рискуете провести в воде критически много времени, ожидая помощь, то попробуйте делать следующее:

1. Осмотритесь и определите, под какой из краев полыньи течение не уходит.

2. Повернитесь к этому месту лицом. Вам нужно запрокинуть на лед руки, как можно дальше, после чего попытаться подтянуться наверх, навалившись грудью на льдину и выталкивая себя из воды ногами.

3. Когда тело окажется на поверхности, следует перекатиться со спины на живот и отползать от полыньи подальше, желательно туда, откуда вы пришли: лед вокруг провала хоть и хрупкий, но там, где вы стояли, он уже вами проверен. Ни в коем случае не вставайте на ноги.

Есть и альтернативные способы выбираться на льдину:

- Раскинув руки по кромкам льда и находясь к нему спиной, попробуйте выбраться на поверхность так же, словно вы попытались забраться на высокий подоконник.

- Ваши ноги достают до противоположного края облома? Аккуратно упритесь в него ногами и медленно перетяните их на лед, одну за другой.

Добравшись до берега, скорее отыщите какое-нибудь теплое помещение. Идите быстрым шагом, чтобы не замерзнуть еще больше. Лучше всего, если вам удастся сменить мокрую одежду на сухую, укрыться теплым одеялом и обложиться грелками, а также выпить горячего чая.