

Запомните! В начале зимы наиболее опасна середина водоема.

В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.

Если человек попал в полынью:

Попросите кого-нибудь вызвать «скорую помощь» и спасателей.

Найдите длинный шест, лыжу, веревку или длинный шарф.

Завяжите на конце веревки узел.

Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10–15 метров передвигайтесь ползком.

Не доползая до края, подайте пострадавшему шест, лыжу, веревку.

Вытащив человека из полыни, помогите ему добраться до теплого помещения, переодеться.

Окажите первую помощь до приезда врачей.

Запомните! Не наматывайте веревку на руку – пострадавший может утянуть и вас в полынью.

Если в полынью попали вы:

Не паникуйте, постарайтесь не нырять и не мочить голову.

Придерживайтесь за край льда.

Зовите на помощь: «Тону!»

Выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли.

Выталкивайте свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.

Если лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться.

Закиньте одну ногу на край льда, перекатываясь, отползите на 2–3 метра, встаньте и идите к ближайшему жилью.

Не останавливайтесь – выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении.

Двигайтесь и делайте силовые упражнения, пока не разогреетесь.