

detkityumen.ru

Что делать, если вы провалились под лёд?

ИНСТРУКЦИЯ

1. Широко раскиньте руки, чтобы держаться на поверхности

Старайтесь держать голову над водой. Действуйте как можно более решительно — при низких температурах у вас будет всего несколько минут до того, как вы начнёте терять сознание.

2. Выбирайтесь на лёд без резких движений

Выбирайтесь на лёд без резких движений. Старайтесь не ломать кромку льда вокруг себя.

3. Постарайтесь подтянуться на руках и перенести вес тела на кромку льда

Чтобы вылезти, кромка льда должна быть на уровне пояса. Не забрасывайте ноги на кромку льда – если вы поменяете положение центра тяжести, то это приведет к соскальзыванию в воду.

4. Когда вам удастся забраться на лёд, главная тактика — ползти в ту сторону, откуда вы пришли

Важно распределить вес тела по наибольшей площади, чтобы избежать повторного провала под лёд.

5. Не бегите!

Не бегите! Это значительно повышает риск вновь сломать лёд.

6. Согрейтесь!

Постарайтесь как можно быстрее добраться до тёплого помещения. В помещении первым делом снимите с себя мокрую одежду. Грейтесь в первую очередь под одеялом или в сухой теплой одежде.

7. Выпейте горячий и сладкий чай

Он поможет бороться с обморожением. Воздержитесь от алкоголя - он даёт субъективное ощущение тепла, но на самом деле увеличивает теплопотери.

8. Обратитесь за медицинской помощью

Независимо от самочувствия обратитесь за медицинской помощью. Последствия обморожения часто недооценивают.

Вы можете распечатать инструкцию и повесить на стену

[Скачать](#) инструкцию в формате постера .PDF

по материалам сайта <https://kalashnikov.media>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category150/3918/