Как выжить, если вы провалились под лед

Лучший способ не провалиться в полынью — это не игнорировать предупреждения и не ступать на лед в непроверенных местах.

Но мы  знаем, что в жизни случается всякое, поэтому подготовили для вас инструкцию, как спастись, если вы угодили в ледяную ловушку.

Не паникуйте, держите голову над водой, зовите на помощь

* Не паникуйте. Даже если вы погрузились глубоко, вода вытолкнет вас обратно.
* Удерживайте голову на поверхности — для этого можно слегка запрокинуть ее назад.
* Не стоит барахтаться, теряя силы, вместо этого делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда.
* Дышите как можно медленнее и глубже.
* Зовите на помощь.

Повернитесь в ту сторону, откуда вы пришли, там лед прочнее

* Если рюкзак или пальто тянет вас ко дну, избавьтесь от них. Но не стоит тратить драгоценное время на раздевание, если одежда не тяжелая. Тем более, в ней могут быть воздушные карманы, которые помогут вам удержаться на плаву.
* Выбраться легче всего тем же путем, которым вы сюда пришли. Лед вокруг полыньи очень хрупкий, но то место, где вы стояли, до того как провалиться, должно быть прочнее.
* Повернитесь лицом к этому месту и положите руки на лед, протянув их как можно дальше.

Навалитесь на край льдины грудью и выталкивайте себя из воды

* Чтобы выбраться, обопритесь ладонями обеих рук о край льдины, навалитесь на нее грудью и попытайтесь вытолкнуть себя из воды на поверхность. Отталкивайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение.
* Альтернативный способ: вытащите из воды правую руку до плеча и, положив на лед, используйте ее как опору. Затем попытайтесь забросить на лед правую ногу. Делать это нужно резко и с усилием, чтобы перенести центр тяжести тела из воды на ледяную поверхность.
* Еще один метод — выбраться из полыньи на спине. Для этого нужно поместить затылок на край льдины, широко раскинуть руки и отталкиваясь ногами, перенести себя на твердую поверхность.

Не вставайте сразу на ноги, откатитесь от опасного места

* Оказавшись на краю твердой поверхности, не пытайтесь сразу же подняться на ноги, лед может снова провалиться под вами.
* Откатитесь в сторону от полыньи как можно дальше.

Ползите к берегу тем же путем, которым вы пришли

* Не вставая на ноги, отползите в ту сторону, откуда пришли, там прочность льда уже известна и он с большей вероятностью выдержит ваш вес.
* Выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть, бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

Избавьтесь от мокрой одежды, согревайтесь постепенно

* Оказавшись в помещении, снимите мокрую одежду, завернитесь в одеяло и выпейте что-нибудь теплое.
* Нельзя принимать горячую ванну, так как это может вызвать шок и даже остановку сердца. Согреваться нужно постепенно.
* В случае, если нет возможности быстро добраться до теплого помещения, нужно постараться выжать воду из одежды. Находиться на морозе в мокрой одежде так же опасно, как быть совсем без нее.
* Как можно скорее обратитесь к врачу, даже если вам кажется, что купание в ледяной воде обошлось без последствий.