

Если провалились под лед



СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ

Не паникуйте - теперь вы должны рассуждать быстро и ясно. Постарайтесь дышать медленно и глубоко. Вы начнёте сильно дрожать и испытывать острую боль. Запомните, что это естественная реакция и она не опасна для жизни.

ОРИЕНТАЦИЯ

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли. Лёд был достаточно прочным в этом направлении до аварийного участка. Значит, он должен выдержать вас и на обратном пути. У вас нет времени на проверку других маршрутов.



ПОДТЯНУТЬСЯ И ОТТОЛКНУТЬСЯ
Раскиньте руки вперёд по кромке льда и раскачивайте тело вверх, пока основная часть торса не окажется на поверхности. (Таким образом, если вы потеряете сознание, прежде, чем освободитесь, вы не соскользнёте вниз.) Теперь, подтягиваясь руками, выталкивайте себя наружу с помощью "дельфиных" толчков ногами.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Не вставайте сразу на лед, поскольку с краю он может быть тонким. Начинайте осторожно перекачиваться к берегу. Ни в коем случае не растирайте руки и ноги. Не глотайте горячие жидкости (начнётся резкий приток крови в кожу). Разденьтесь, укутайтесь в покрывало и пейте небольшими глотками тёплую жидкость без кофеина.



**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:
01 или 112**

Если провалились под лед



СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ

Не паникуйте - теперь вы должны рассуждать быстро и ясно. Постарайтесь дышать медленно и глубоко. Вы начнёте сильно дрожать и испытывать острую боль. Запомните, что это естественная реакция и она не опасна для жизни.

ОРИЕНТАЦИЯ

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли. Лёд был достаточно прочным в этом направлении до аварийного участка. Значит, он должен выдержать вас и на обратном пути. У вас нет времени на проверку других маршрутов.



ПОДТЯНУТЬСЯ И ОТТОЛКНУТЬСЯ
Раскиньте руки вперёд по кромке льда и раскачивайте тело вверх, пока основная часть торса не окажется на поверхности. (Таким образом, если вы потеряете сознание, прежде, чем освободитесь, вы не соскользнёте вниз.) Теперь, подтягиваясь руками, выталкивайте себя наружу с помощью "дельфиных" толчков ногами.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Не вставайте сразу на лед, поскольку с краю он может быть тонким. Начинайте осторожно перекачиваться к берегу. Ни в коем случае не растирайте руки и ноги. Не глотайте горячие жидкости (начнётся резкий приток крови в кожу). Разденьтесь, укутайтесь в покрывало и пейте небольшими глотками тёплую жидкость без кофеина.



**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ
ЗВОНИТЕ: 01 или 112**