☝🏻Как выбраться из полыньи и помочь товарищу: рекомендации от спасателей  
  
Рекомендации МЧС о действиях в случае, если вы провалились под лед:  
  
❗1.Не паникуйте. Спасение на 90% зависит от уверенности и психологического состояния провалившегося под воду. Если поблизости есть люди – зовите на помощь.  
  
❗2.Старайтесь не уходить под воду с головой.  
  
❗3.Передвигайтесь к тому краю полыньи, откуда идет течение. Добравшись, постарайтесь налечь грудью на край льда и, закинув ногу, выбраться на лед. Даже если лед обламывается, не оставляйте попыток выбраться наверх.  
  
❗4.Когда основная часть туловища окажется на льду, отползите или откатитесь подальше от полыньи. Медленно и осторожно ползите до безопасного места, возвращайтесь обратно по своим следам.  
  
❗5.Выбравшись на сушу, снимите и отожмите промокшую одежду. Двигайтесь и делайте силовые упражнения, разведите костер. Вызывайте скорую помощь.  
  
☝🏻Если вы стали свидетелем того, как кто-то провалился под лед:  
  
Оказывая помощь провалившемуся под лед человеку, будьте осторожны, чтобы спасать не пришлось уже двоих.  
  
❗Первое – не паникуем и думаем, что можем сделать и в наших ли это силах. Возможно, лучшим решением будет позвать на помощь более опытного человека.  
  
❗Вооружитесь палкой, шестом, веревкой или доской, осторожно ползите к полынье, равномерно распределяя вес вашего тела по поверхности, толкая спасательное средство перед собой.  
  
❗Приблизившись на максимально возможное безопасное расстояние к полынье, протяните пострадавшему палку, шест или бросьте веревку.  
  
❗Когда начнете вытягивать пострадавшего, попросите его работать ногами: так будет легче вытащить его из полыньи.  
  
❗Вытащите пострадавшего в безопасное место и окажите первую помощь, необходимую при переохлаждении организма. Вызовите скорую.  
  
❓Что делать, если из воды вытащили бездыханное тело?  
  
Сливаем воду из легких.  
Делаем искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.  
  
Попытаться вернуть человека к жизни нужно обязательно, даже если он побывал в холодной воде больше 10 минут.

