

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДОЁМАХ

Что делать, если ты все-таки провалился под лед?

1. Позови на помощь. Даже если ты чувствуешь, что можешь выбраться самостоятельно, не нужно пренебрегать чужой помощью.
2. Раскинь руки, чтобы зацепиться за лед. Не барахтайся, старайся удержаться на поверхности и не погружаться глубоко в воду.
3. Аккуратно передвись к тому краю, где течение не затаскивает тебя под лед.
4. Попытайся выбраться на лед без резких движений, не обламывая его края. Нужно двигаться в ту сторону, откуда ты пришел.
5. Если лед выдержал тебя, не спеши сразу же вставать. Ляг на живот, чтобы равномерно распределить массу своего тела, и ползком добираться до берега.
6. Оказавшись в безопасной зоне, поспеши вернуться домой как можно быстрее. В первую очередь нужно согреться, чтобы не получить серьезные осложнения.

Если под лед провалился другой человек, например твой друг, позови взрослых, находящихся поблизости. Не подходи слишком близко к опасной зоне, иначе можешь провалиться сам. Из безопасного места постарайся помочь пострадавшему любыми подручными средствами: протяни длинную палку или ветку, кинь ремень от сумки, шест. Когда он ухватится за него, помоги ему выбраться из воды и отведи в безопасное место.

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ - 01 или 112

ТЕЛЕФОН СКОРОЙ ПОМОЩИ - 03

