

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

Не паникуйте, держите голову над водой, зовите на помощь



© ADME

- 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



© ADME

- 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 полыни 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



© ADME

- 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.

Не вставайте сразу на ноги, откатитесь от опасного места



© ADME

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

Ползите к берегу тем же путем, которым вы пришли



© ADME

- 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



© ADME

- 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.