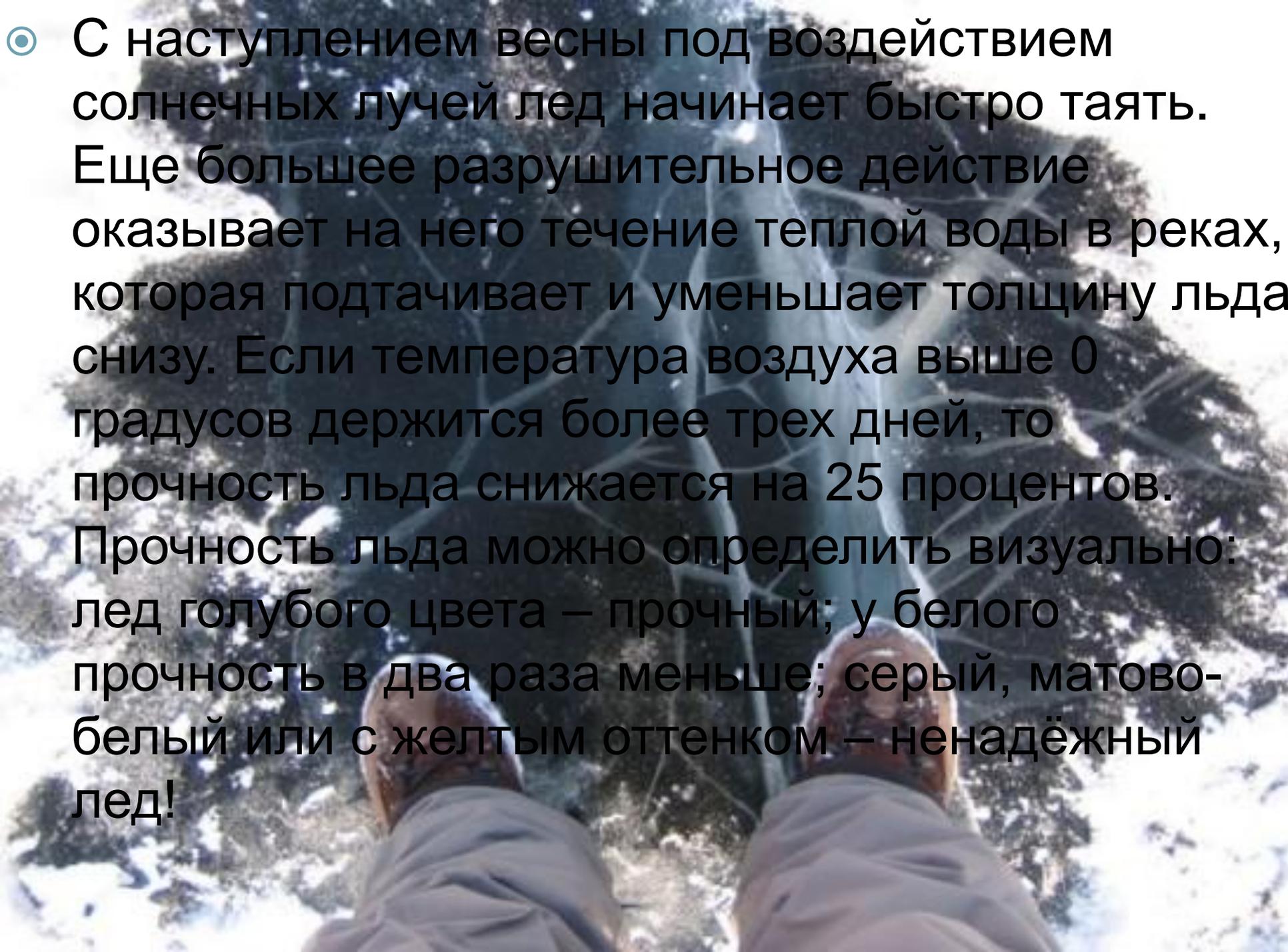


**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ  
ПРОВАЛИЛСЯ ПОД  
ЛЁД ???**



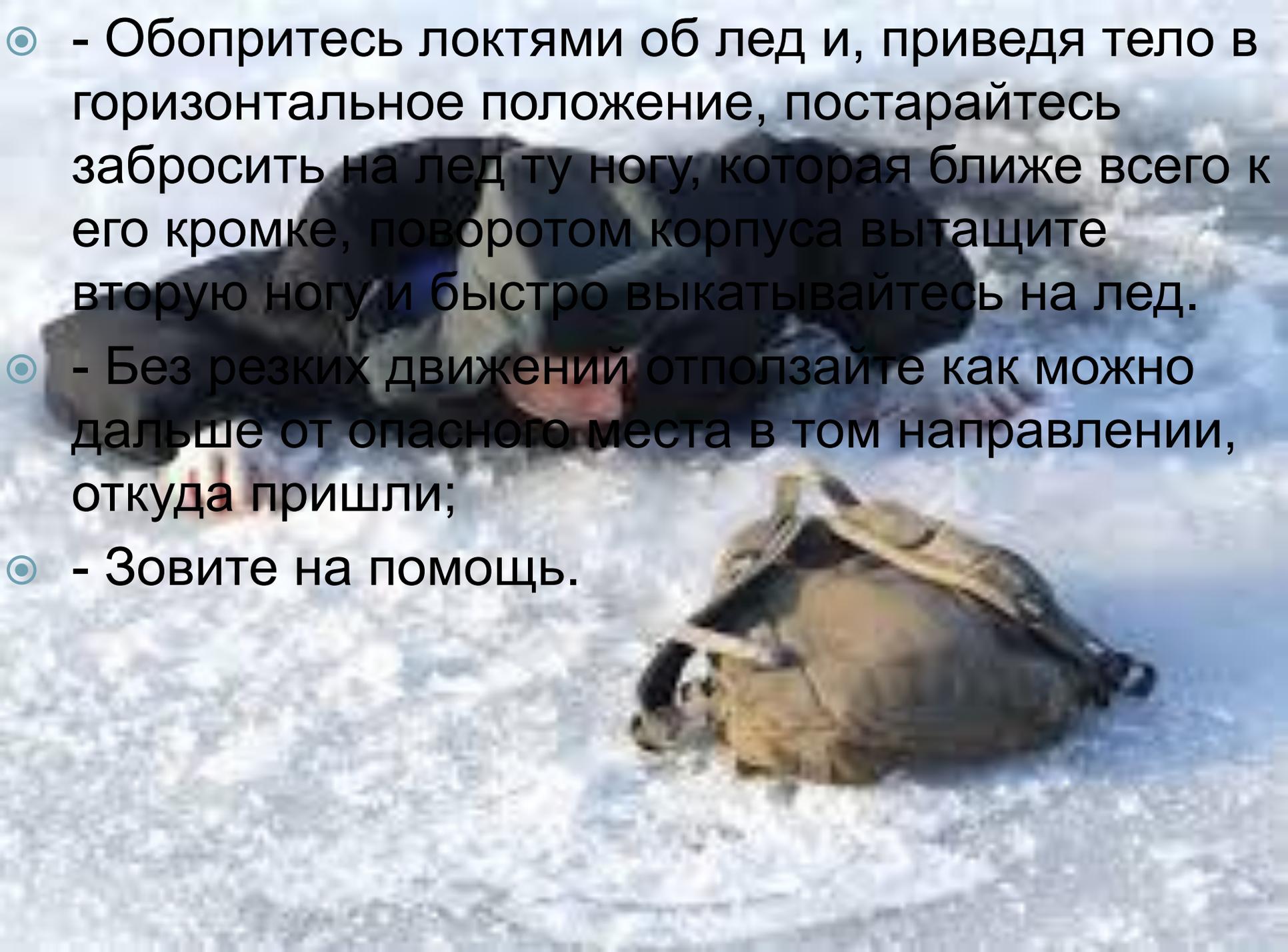
***Рогожин Александр***



С наступлением весны под воздействием солнечных лучей лед начинает быстро таять. Еще большее разрушительное действие оказывает на него течение теплой воды в реках, которая подтачивает и уменьшает толщину льда снизу. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25 процентов. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный; у белого прочность в два раза меньше; серый, матово-белый или с желтым оттенком – ненадёжный лед!

# Оказание помощи провалившемуся под лед:

- **Самоспасение:**
  - **Одно из главных правил : Не поддавайтесь панике.**
  - **- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться**
  - **- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.**
- 
- A person wearing a dark winter hat and a red and black jacket is lying on their back on a surface of broken ice. Their arms are spread wide to the sides, demonstrating a survival technique for falling through ice. The background shows more ice and a dark, possibly submerged, area.

- 
- A photograph showing a person lying on their back on a snowy surface. The person is wearing dark clothing and has their arms extended. A brown backpack is lying on the snow to the right of the person. The background is a bright, snowy landscape.
- ◎ - Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
  - ◎ - Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
  - ◎ - Зовите на помощь.

# Если вы оказываете

## ПОМОЩЬ:

- - Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
- - Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- - За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску или любое другое подручное средство.
- - Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

- ⦿ После того как вы вытащили пострадавшего вы должны если требуется оказать первую помощь после чего отогреть человека!

