

Если вы попали в полынью

Как известно, весенние оттепели в нашей местности приводят к усиленному таянию снега и ослаблению прочности ледового покрытия. Поэтому нелишне напомнить некоторые правила поведения на льду, позволяющие избежать трагедии (несчастного случая).

Итак, какими же должны быть ваши действия, если вы попали в полынью:

- Не дайте страху овладеть вами. Помните – человек легче воды;
- Лягте на спину, расслабьтесь, отдышитесь;
- Если судорогой свело ноги, лежа на животе задержите дыхание, вытяните сведенную ногу и как можно сильнее потяните носок на себя, ущипните сведенную мышцу несколько раз;
- Зацепившись ногой при нырянии за неизвестный предмет под водой, не рвитесь вверх. Выясните, что вам мешает. Постарайтесь освободиться. Не бойтесь – запас воздуха у вас есть;
- Держитесь за край льда;
- Зовите на помощь;
- Попробуйте вытолкнуть свое тело на лед, как бы выкручиваясь. Опирайтесь не на грудь, бок и спину, а на предплечья (больше площади опоры). Выбираться нужно в сторону, откуда шли;
- Если лед под вами ломается, не оставляйте попыток выбраться;
- Закиньте ногу на край льда, перекатываясь, отползите от края полыни на 2-3 метра;
- Осторожно встаньте и бегите по своим следам к ближайшему жилью;
- Старайтесь не останавливаться – движение вас согреет;
- Отогревайтесь и выжимайте одежду только в теплом помещении;
- Добравшись до жилья, снимите мокрую одежду, насухо разотритесь, переоденьтесь в сухую одежду;
- Выпейте горячего сладкого чая, примите теплую ванну;
- Если возможности переодеться нет, сильно отожмите свою одежду и вновь наденьте. Делайте силовые упражнения, пока не согреетесь;
- Вызовите «скорую помощь»;
- Не принимайте на морозе спиртные напитки.

Ваши действия, если другой человек попал в полынью:

- Вызовите «скорую помощь»;
- Найдите длинный предмет – шест, веревку, лужу и т.п.;
- Подойдите к полынье. За 10-15м до полыни необходимо ползти попластунски;
- Протяните длинный предмет человеку, попавшему в полынью, в качестве опоры, буксира;
- Помогите пострадавшему выбраться из полыни, а затем доведите его до теплого помещения;
- Окажите первую помощь при переохлаждении: разотрите, согрейте, дайте горячее сладкое питье.