

12+

МБУК «Поронайская ЦБС»
Модельная центральная библиотека

Как выжить, если вы провалились под лед



г. Поронайск, 2021

Ежегодно в России на воде гибнут около 20 тысяч человек. Происходит это в разное время года и по различным причинам. Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Осенний лед в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Дорогие друзья! Лучший способ не провалиться в полынью — это не игнорировать предупреждения и не ступать на лед в непроверенных местах. Но мы знаем, что в жизни случается всякое, поэтому подготовили для вас инструкцию, как спастись, если вы угодили в ледяную ловушку.

КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД



- 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.

КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД



- 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.

КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД



- 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.

КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД



- Еще один метод - выбраться из полыньи на спине. Для этого нужно поместить затылок на край льдины, широко раскинуть руки и отталкиваясь ногами, перенести себя на твердую поверхность.

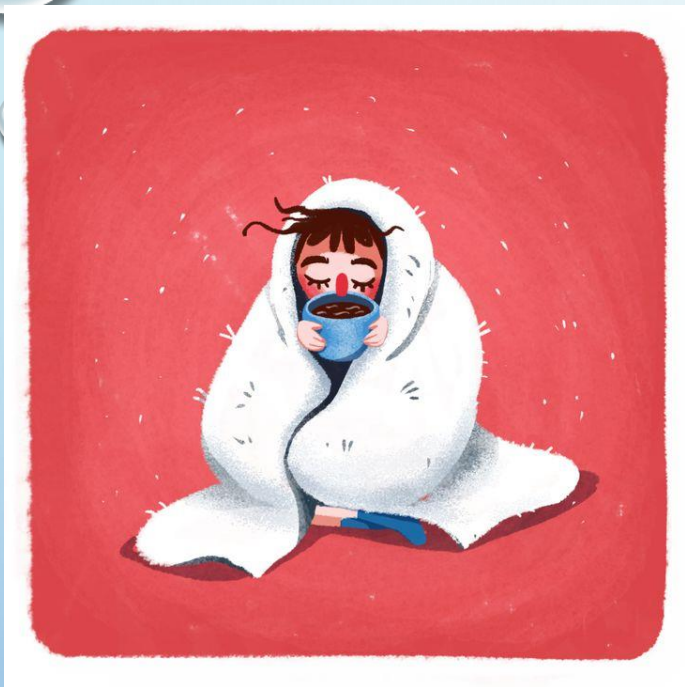
- Оказавшись на краю твердой поверхности, не пытайтесь сразу же подняться на ноги, лед может снова провалиться под вами.
- Откатитесь в сторону от полыньи как можно дальше.

КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД



- Не вставая на ноги, отползайте 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.

КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД



- 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.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ!

- Безопасный лед [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://bograd-web.ru/news_region/12928-bezopasnyu-led.html (дата обращения: 13.11.2021).
- Как выжить, если вы провалились под лед [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/kak-vyzhit-esli-vy-provalilis-pod-led-1451065/> (дата обращения: 14.11.2021)
- Непокрытова Т. Каждое спасение на воде – это урок школьникам на будущее / Татьяна Непокрытова // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2018. – Октябрь. – С. 10-13.

Презентацию подготовила: А. Н. Кострова

Компьютерный дизайн: А. Н. Кострова

Редактор: Л. Б. Анисимова

© МБУК «Поронайская ЦБС», 2021

Телефон: 8(42431)4-23-66

Наш сайт: [//www.поронайская-цбс.рф](http://www.поронайская-цбс.рф)