**Что делать, если Вы провалились в холодную воду?**

****

1. Прежде всего, не поддавайтесь панике. Тысячи людей провалились до Вас и остались живы. Первая задача – удержаться от погружения в воду с головой. Для этого необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, зацепиться за лед, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
2. Стараясь не обламывать кромку, без резких движений нужно выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая ноги на лед.
3. Если лед выдержал, нужно откатиться в сторону, а затем ползти туда, откуда пришел (ведь лед здесь уже проверен на прочность). Несмотря на то, что сырость и холод толкают Вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Ну а там уж не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле.

****

****

**Если нужна Ваша помощь:**

Если на Ваших глазах под лед провалился человек:

1) громко крикните ему, что идете на помощь.

2) вооружитесь длинной палкой, шестом, доской или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;

3) следует ползком, широко расставляя ноги и руки и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье;

4) к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе сами можете оказаться в воде, бросьте ему веревку, край одежды, подайте шест или палку. Бросать связанные ремни, шарфы, веревку и т.д. надо за 3-4 метра от полыньи.

5) подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лед и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Без резких движений отползайте в ту сторону, откуда пришли.

Затем пострадавшего нужно укрыть от ветра, при возможности переодеть, доставить в теплое место, растереть, напоить горячим чаем или кофе.