



# Памятка населению КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНИ



Холода уже наступили. И, несмотря на ежегодные предупреждения МЧС, люди постоянно проваливаются под лед на рыбалках, да и на обычных прогулках. Все потому что мало кто способен адекватно оценить коварство льда — на одном и том же водоеме толщина его может быть совершенно разной. Выжить после падения в полынью удастся, к сожалению немногим. Сейчас мы расскажем вам, что нужно делать в такой непростой ситуации.

## **Что происходит**

Дыхание в ледяной воде перехватит моментально — температурный перепад и шок. Человека со слабым сердцем такое может и убить. Большинство гибнет из-за гипотермии: кровь отливает от конечностей к сердцу и мозгам, а вот руки и ноги перестают функционировать нормально.

## **Самоконтроль**

Это первое, что нужно помнить. В ледяной воде необходимо обязательно постараться прийти в себя как можно быстрее. Контроль дыхания очень важен: восстановите его и, опасность просто захлебнуться водой, будет уже не так близка.

## **Положение тела**

Если размеры полыни позволяют, раскидывайте в стороны руки и ноги. Так вы избежите опасности погрузиться сразу и с головой, что очень опасно. Тяжелые ботинки (по возможности) лучше скинуть, иначе они утянут вас на дно.

## **Опасное течение**

Взяли себя в руки? Отлично. Поймите, куда влечет вас течение и старайтесь выбираться к противоположному краю полыни. Иначе вас просто затянет под лед, откуда выбраться уже невозможно.

### **Куда вылезать**

В идеале нужно вылезать с той же стороны, где провалились. Вы пришли с этой стороны — значит, лед там уже проверено выдержит вес человека.

### **Согреваемся**

Конечно, согреться в ледяной воде не получится. Однако, можно буквально заставить циркуляцию крови работать вопреки заложенной природой программе: активно (но не хаотично!) двигайте руками и ногами. Так вы помешаете им окоченеть, а значит, и сохраните способность двигаться.

### **Опасный край**

Выбраться на лед из полыньи очень трудно. Все дело в том, что ее края подмыты водой и очень скользкие. Вам нужно обломать скользкие края ударами локтя, обязательно защищенного одеждой. Теперь появилась возможность зацепиться за лед.

### **Как вылезать**

Закидывайте руки на лед, как можно дальше. Не забывайте глубоко дышать, это очень важно. Цепляться за лед пальцами и ногтями бесполезно, не тратьте драгоценное время. Опирайтесь на лед локтями, одновременно энергично отталкивая себя ногами от воды. Старайтесь закинуть на лед согнутую в колене ногу — это путь к спасению. Выбрались? Перекатывайтесь подальше от воды, вставайте и бегите на берег.

Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

- **единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»**,
- **службы спасения Волгограда – «089»**

---

**ЕДИНЬЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ 112**

---

**Комитет гражданской защиты населения  
администрации Волгограда**