say Здравствуйте коллеги!

say Сегодня хочу провести лекцию на тему “ Как выжить, если вы провалились под лед”

say Лучший способ не провалиться в полынью - это не игнорировать предупреждения и…

say …не ступать на лед в непроверенных местах.

say Не паникуйте. Даже если вы погрузились глубоко, вода вытолкнет вас обратно.

say Удерживайте голову на поверхности — для этого можно слегка запрокинуть ее назад.

say Не стоит барахтаться, теряя силы, вместо этого делайте ногами непрерывные движения так,

say словно вы крутите педали велосипеда.

say Дышите как можно медленнее и глубже.

say Зовите на помощь.

say Если рюкзак или пальто тянет вас ко дну, избавьтесь от них.

say Но не стоит тратить драгоценное время на раздевание, если одежда не тяжелая.

say Тем более, в ней могут быть воздушные карманы, которые помогут вам удержаться на плаву.

say Выбраться легче всего тем же путем, которым вы сюда пришли.

say Лед вокруг полыньи очень хрупкий, но то место, где вы стояли,

say до того как провалиться, должно быть прочнее.

say Повернитесь лицом к этому месту и положите руки на лед, протянув их как можно дальше.

say Чтобы выбраться, обопритесь ладонями обеих рук о край льдины,

say навалитесь на нее грудью и попытайтесь вытолкнуть себя из воды на поверхность.

say Отталкивайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение.

say Альтернативный способ:

say вытащите из воды правую руку до плеча и, положив на лед, используйте ее как опору.

say Затем попытайтесь забросить на лед правую ногу.

say Делать это нужно резко и с усилием,

say чтобы перенести центр тяжести тела из воды на ледяную поверхность.

say Еще один метод - выбраться из полыньи на спине.

say Для этого нужно поместить затылок на край льдины,

say широко раскинуть руки и отталкиваясь ногами, перенести себя на твердую поверхность.

say Оказавшись на краю твердой поверхности, не пытайтесь сразу же подняться на ноги,

say лед может снова провалиться под вами.

say Откатитесь в сторону от полыньи как можно дальше.

say Не вставая на ноги, отползите в ту сторону, откуда пришли,

say  там прочность льда уже известна и он с большей вероятностью выдержит ваш вес.

say Выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть,

say бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

say Оказавшись в помещении, снимите мокрую одежду, завернитесь в одеяло и выпейте…

say что-нибудь теплое.

say Нельзя принимать горячую ванну, так как это может вызвать шок и даже остановку сердца.

say Согреваться нужно постепенно.

say В случае, если нет возможности быстро добраться до теплого помещения,

say нужно постараться выжать воду из одежды.

say Находиться на морозе в мокрой одежде так же опасно, как быть совсем без нее.

say Как можно скорее обратитесь к специалисту, даже если вам кажется,

say что купание в ледяной воде обошлось без последствий.

say На этом лекция окончена!