О предупреждении гибели и травмирования граждан в результате поведения на льду, катания на тюбингах.

Тема нашей беседы – опасность тонкого льда. Поэтому мы еще раз поговорим о том, как избежать опасных для жизни ситуаций, что делать, если на ваших глазах тонет человек.

Для того чтобы было понятно, что проблема действительно существует, приведем несколько примеров и цифры статистики. По данным ОСВОД, только с конца ноября по 20 декабря 2023 года жертвами льда стали 8 человек. К счастью, детей среди них не было.

В этом году зима не торопится вступать в свои законные права   
и водоемы пока не покрыты льдом *(за 11 месяцев текущего года на льду погибли 6 человек, детей среди них нет).* Однако, если вспомнить прошлый год, в это время первые жертвы зимней рыбалки уже появились в сводках МЧС.

***22 ноября 2023 года*** *спасателям поступил сигнал о провалившемся под лед мужчине на озере Маславичи возле д. Воронино Быховского района Могилевской области. Прибыв на место происшествия, работники МЧС обнаружили и извлекли из воды тело 35-летнего утонувшего мужчины. Как стало известно, двое мужчин отправились на рыбалку, пока один был в машине, второй решил проверить, достаточно ли прочный лед, в результате чего провалился под воду.*

*Еще один несчастный случай произошел днем* ***27 ноября 2023 года*** *на реке Березине вблизи д. Добужа Речицкого района. Трое мужчин приехали на рыбалку и разошлись в разные стороны по водоему.   
80-летний пенсионер с помощью подводной видеокамеры для рыбалки подыскивал подходящее место для дальнейшей ловли. В какой-то момент лед не выдержал и мужчина оказался в воде. Спасти его, к сожалению, не удалось. Толщина льда на водоеме составляла 4-5 см.*

***6 декабря 2023 года*** *рыбак провалился под лед и утонул в озере Орце Миорского района Витебской области. 49-летний мужчина приехал на рыбалку на озеро и расположился примерно в 30 м от берега, но лед оказался слишком тонким, рыбак провалился и утонул. Случайный прохожий заметил полынью, а рядом рыболовные снасти и рыбацкий сапог. Мужчина незамедлительно вызвал к месту спасателей. Тело погибшего работники ОСВОД нашли на глубине около 7 м.*

*На озере Урода вблизи д. Заславки Лепельского района Витебской области 57-летний мужчина провалился под лед. Трагедия произошла****17 декабря 2023 года.*** *Как выяснилось позже, погибший мужчина ловил рыбу на озере вместе со своими товарищами. Двигаясь в сторону берега, рыбак провалился под лед. Увидев это, один из его товарищей начал двигаться в сторону тонущего, чтобы попытаться оказать ему помощь, однако сам провалился под лед, но смог выбраться и выйти на берег. Далее он сообщил о данном происшествии спасателям. К месту сообщения незамедлительно выехали подразделения МЧС. Спасателями было проведено обследование предположительного места утопления, однако утонувший не был обнаружен. Только на следующий день на расстоянии около 45 метров от берега, на глубине 5 метров обнаружили утонувшего гражданина.*

*Несчастный случай произошел вблизи д. Новое Березовского района Брестской области. Спасателям поступило сообщение о необходимости оказания помощи в поисках человека на искусственном водоеме. Друг пропавшего 59-летнего жителя райцентра сообщил, что утром****14 февраля 2023******года*** *мужчина уехал на рыбалку, домой так и не вернулся и перестал выходить на связь. Самостоятельные поиски не принесли результата. На берегу водоема остался открытый автомобиль товарища. Позже работниками МЧС было обнаружено тело рыбака   
в полынье в 300 м от берега.*

***12 марта 2023******года*** *случай произошел на озере Задевское вблизи   
г. Поставы Витебской области. Как рассказал очевидец происшествия, он увидел идущего по льду мужчину и предупредил, что дальше идти не следует, лед еще не прочный, однако тот проигнорировал его   
и в 50 метрах от берега провалился под лед. Мужчина-очевидец пытался помочь провалившемуся, однако лед начал ломаться и у него под ногами. Работники МЧС при обследовании береговой линии в полынье на расстоянии 35 м от береговой линии обнаружили и извлекли из воды тело утонувшего 56-летнего мужчины.*

Некоторым рыбакам иногда везет, но только иногда.

*Ранним утром* ***2 декабря 2023 года*** *недалеко от а.г. Новоселки Пуховичского района на водохранилище СХФ «Юницкого» Экопарк «Акварель» под лед провалились двое мужчин 56 и 76 лет.   
О произошедшем в МЧС сообщили очевидцы. Прибывшие спасатели увидели на расстоянии 30 м от берега потерпевших, которые удерживались на поверхности льда. При помощи лестницы-штурмовки, спасательного круга и веревки мужчин извлекли на берег. С общим переохлаждением они были доставлены в районную больницу. Рыбаки находились в спасательных жилетах, что во многом предотвратило трагедию.*

*Этим же утром работники ОСВОДа спасли и еще одного   
66-летнего рыбака, провалившегося под лед на Смолевичском водохранилище. Его благополучно доставили на берег.*

*Утром следующего дня текущего года от гражданина спасателям поступила информация о нахождении рыболовных снастей и следов пребывания человека возле полыньи на водохранилище Дрозды. Работники МЧС извлекли из полыньи на расстоянии примерно 20 м от берега тело 69-летнего мужчины в одежде для зимней рыбалки, но без спасательного жилета. Причина трагедии* – *выход на тонкий, неокрепший лед, толщина которого составляла не более 5 см.*

*Инцидент произошел* ***9 декабря 2023******года*** *в микрорайоне Красный Двор г. Бреста. 47-летний мужчина выбирал место для рыбалки   
и провалился под лед. К счастью, рядом оказался другой рыбак. На помощь также поспешили проезжавшие мимо очевидцы происшествия. Общими усилиями с помощью веревки брестчанина вытащили из полыньи. С предварительным диагнозом «переохлаждение организма» пострадавшего доставили в городскую больницу.*

*Случай произошел на озере Городищенском около д. Городище Пинского района Брестской области. Утром* ***16 декабря 2023 года***  *69-летний пинчанин рыбачил и на расстоянии около 70 метров от берега провалился под лед*. *Пенсионера спасли очевидцы, которые, к слову, оказались сотрудниками МЧС.* *Они достали рыбака из полыньи, доставили его на берег и передали медикам. Спасенного госпитализировали с общим переохлаждением организма в учреждение здравоохранения.*

*Днем* ***18 декабря******2023 года*** *в заливе Ольховка   
в г. Столин Брестской области* *вахтенный наблюдатель спасательной станции ОСВОД увидел мужчину, который шел по льду в сторону реки Копанец. Пройдя несколько метров, 73-летний пенсионер провалился под лед.* *Работники ОСВОД при помощи спасательной доски извлекли его из полыньи и транспортировали на берег. Мужчину передали бригаде скорой медицинской помощи.*

*Случай произошел* ***18 декабря 2023 года*** *в акватории озера Невидо рядом с д. Двор-Солоневичи Полоцкого района Витебской области.   
64-летний рыбак без спасательного* *жилета провалился в полынью на расстоянии около 60 м от берега. Сотрудниками МЧС мужчина был доставлен на берег и передан медикам.*

*Еще один случай произошел в этот же день на озере Островно Лепельского района Витебской области неподалеку от одноименной деревни. Очевидец, проезжая в тот момент мимо озера, остановился осмотреть неисправность в своем авто. Услышав крик рыбака   
о помощи, он позвонил в МЧС, после чего взял веревку и сам принялся спасать мужчину. Спустя несколько минут он вытащил рыбака на берег. 67-летнего пенсионера госпитализировали.*

*Вечером* ***9 января 2023 года*** *в МЧС от гражданина поступило сообщение о том, что он и три товарища находятся на льдине, которая оторвалась от берега на озере Червоное в районе д. Пуховичи Житковичского района. Как выяснилось, 34-летний мужчина с тремя друзьями приехали на озеро для ловли рыбы, в определенный момент они, увидели, что их оторвало от берега, и льдина начала дрейфовать по озеру. Незамедлительно к месту были направлены спасатели, которые при помощи моторной лодки с льдины спасли четырех рыбаков.*

*В это же день* ***на искусственном водоеме в г. Бресте*** *47-летний мужчина, выбирая место для рыбалки, провалился под лед. К счастью, рядом оказался другой рыбак. На помощь также поспешили проезжавшие мимо очевидцы происшествия. Общими усилиями   
с помощью веревки рыбака вытащили из полыньи. Его госпитализировали. Кстати, рыбак был в спасательном жилете. Это дало ему возможность оставаться на плаву.*

***17 января******2023 года*** *неподалеку от д. Сорочино Быховского района Могилевской области мужчина возвращался с рыбалки на реке Лахва. Двигаясь через кустарник, который был затоплен водой, рыбак провалился под лед. Самостоятельно выбраться он не мог, поэтому начал звать на помощь и был замечен местными жителями, которые   
вызвали спасателей. Рыбак был обнаружен в 70 метрах от берега в воде и держался за кусты. Мужчину передали медикам.*

Рыбаки – народ удивительный и увлеченный. Ради любимого хобби они готовы на многое. Просыпаться ни свет, ни заря и часами гипнотизировать поплавок. Стойко переносить любую непогоду.   
Но многие этим не ограничиваются: они выходят на хлипкий лед, безрассудно рискуя собственными жизнями. Ни запреты, ни уверенный «плюс» за окном, ни инстинкт самосохранения их не останавливают.

*Трагедия произошла* ***26 февраля 2023 года*** *в Березовском районе Брестской области возле д. Хрисо. Четверо рыбаков провалились под лед на озере Черное. Мужчины рыбачили, и в какой-то момент один рыбак провалился, двое других бросились его спасать и тоже оказались в воде. Четвертый мужчина попытался подобраться к полынье, но лед проломился и под ним. Только один из рыбаков сумел выбраться из полыньи. С переохлаждением его доставили в реанимацию. Остальных спасти не удалось.*

*Трагический случай произошел* ***22 января 2023 года*** *в г. Волгодонске Ростовской области. Рыбалка на котловане проходила в штатном режиме. Рыбаки пробурили лунки и закинули снасти. Внезапно лед треснул. Находившиеся неподалеку рыбаки бросились на помощь двоим мужчинам, упавшим в полынью. Одному из пострадавших повезло,   
у второго не хватило сил, чтобы продержаться до прибытия помощи. Он утонул. Позже из воды извлекли его тело.*

***8 декабря 2023 года*** *трое рыбаков на автомобиле провалились под лед на озере Байкал в Республике Бурятия. Они смогли самостоятельно выбраться из машины и сообщили спасателям, о том, что находятся на льду и замерзают.* *Спасатели на вездеходе «Трэкол» незамедлительно выехали на поиск людей, но сложные погодные условия ухудшали поиски. Пострадавшие подавали сигналы фонариками, что и позволило сориентироваться спасателям. «Горе-рыбаки» от медицинской помощи и госпитализации отказались.*

Взрослые, выходя на тонкий лед, знают об опасности, но, тем не менее, вопреки здравому смыслу делают шаг на поверхность ледяного покрова и… сами несут ответственность за свое безрассудство.

***19 января 2023 года*** *утром в МЧС от сотрудника милиции поступило сообщение о тонущем человеке в акватории Слепянской водной системы по ул. Филимонова в г. Минске. В полынье находилась   
59-летняя женщина, которая самостоятельно выбраться не могла. Оказалось, что пенсионерка при выгуле своей собаки, выбежавшей на лед, пошла за ней и провалилась.*

*Вечером* ***5 марта 2023 года*** *спасателям от очевидца поступило сообщение о человеке на льду акватории Слепянской водной системы   
в г. Минске. В 4-х метрах от берега в полынье находился 35-летний мужчина, который, как выяснилось позже, решил сократить путь, но провалился под лед.* *Пострадавшего госпитализировали с общим переохлаждением.*

*Трагедия произошла* ***22 марта 2022 года*** *в г. Санкт-Петербурге. Трое граждан, прогуливаясь по льду р. Нева, провалились под лед. Спасти их не удалось.*

*Лед не выдержал веса двух рыбаков на водохранилище вблизи   
аг. Ждановичи Минского района* ***28 февраля 2024 года.*** *Когда мужчины, на которых не было спасательных жилетов, оказались в воде, на помощь к ним поспешил очевидец на небольшом судне. К моменту прибытия спасателей один из рыбаков уже находился в лодке. Второму не позволили утонуть работники МЧС. Госпитализация спасенных не потребовалась. Избежал печальной участи и рыбак, который* ***двумя днями ранее*** *в том же агрогородке провалился под лед – его выручили надетый спасательный жилет и рядом находившийся товарищ.*

***15 февраля 2021 года*** *в центре г. Амстердам несколько человек провалилось под лед, катаясь на коньках по замерзшему каналу. Подтаявший лед из-за переменчивой погоды не выдержал и треснул, из-за чего гражданам потребовалась помощь. При помощи подручных средств прохожие смогли достать провалившихся.*

*Катание на снегоходах туристов* ***21 января 2020 года*** *из Франции по замерзшему озеру в Канаде закончилось трагедией. Несколько снегоходов провалилось под лед.**В результате происшествия в канадской провинции Квебек пять человек пропали без вести и один погиб. Инцидент произошел вечером на озере Лак-Сен-Жан, которое находится примерно   
в 500 км севернее г. Монреаля. Группа, состоящая из восьми французских туристов, в сопровождении гида каталась по льду водоема на снегоходах, и вдруг несколько снегоходов отклонилось от обозначенных дорожек, выкатилось на озеро и ушло под лед. Два человека, ехавшие   
в конце колонны, успели остановиться и вытащить из полыньи одного туриста.*

Что уж говорить про детей, ведь ими движет любопытство, отсутствие мало-мальского жизненного опыта, желание «рискнуть» или обычная детская беспечность. Все эти составляющие ведут к трагедии.

*Днем* ***6 декабря 2023 года*** *трое школьников пытались перейти реку Горынь по неокрепшему льду в Давид-Городке Столинского района Брестской области. По дороге домой мальчишки решили перейти на противоположный берег реки не по мосту, а по льду. В этом месте ледовое покрытие некрепкое. Детей на льду заметил работник спасательной станции ОСВОД. Спасатели доставили мальчишек на берег и провели с ними профилактическую беседу о правилах поведения на льду.*

***12 февраля 2023******года*** *река Уть в Добрушском районе Гомельской области превратилась в опасную ловушку для 10-летнего мальчика. Как позже выяснилось, два брата 10 и 12 лет приехали погостить   
к бабушке в деревню. Играя на льду на реке Уть, в 10 метрах от берега старший мальчик провалился под лед и самостоятельно выбраться не смог. В момент падения в воду его младший брат уже ушел домой. Соседская девочка, услышав крики о помощи, позвала своего отца, который и вытащил мальчика из воды. После чего вместе с супругой оказали первую помощь ребенку и вызвали скорую медицинскую помощь   
и спасателей. Ребенок с диагнозом «общее переохлаждение» госпитализирован в больницу.*

*И еще один случай произошел в этот же день в г. Дрогичине Брестской области. Двое 12-летних детей гуляли в городском парке. Один из мальчишек решил проверить толщину льда на искусственном водоеме. В результате лед не выдержал, и мальчик оказался в воде. Его друг догадался сообщить о случившемся в РОЧС. До приезда спасателей подросток самостоятельно смог выбраться на берег.*

***19 февраля 2022 года*** *на Солигорском водохранилище в г. Солигорске провалились под лед дети. Двое пятиклассников играли на льду   
и провалились в воду. Один из мальчиков выбрался самостоятельно. Второго ребенка спас мимо проходящий мужчина. Очевидец подполз   
к мальчику и протянул палку. Ребенок ухватился и выбрался из полыньи. Детей с диагнозом «переохлаждение» доставили в учреждение здравоохранения.*

Но, к сожалению, не всегда такие происшествия заканчиваются благополучно.

***9 февраля 2023 года*** *в Брестской области в искусственном водоеме утонули 2 мальчика. Как позже выяснилось, днем два брата   
6 и 8 лет играли на улице в а.г. Большие Яковчицы Жабинковского района Брестской области. Вечером они не вернулись домой. Бабушка обратилась в милицию и сообщила о пропаже внуков. Детей обнаружили в искусственном водоеме на соседнем участке без признаков жизни. Предположительно, дети проверяли крепость льда, однако под весом ребят он проломился, и, оказавшись в воде, братья не смогли выбраться.*

***18 марта 2023 года*** *под Обнинском Калужской области пятеро детей провалились под лед реки Протвы. Мальчики гуляли рядом   
с лодочной базой и вышли на лед. Он проломился под детьми. Двум подросткам удалось выбраться из воды самостоятельно, еще одного спас проходивший мимо мужчина. Два мальчика 11 и 12 лет утонули.*

*Трагедия произошла* ***31 декабря 2022 года*** *по ул. Райниса,   
1 в г. Минске. Несовершеннолетние подростки провалились под лед на Слепянской водной системе. Сотрудники МЧС и работники ППС РУВД   
в 10 м от берега извлекли из полыньи одного парня, второго юношу достали в бессознательном состоянии. Молодых людей доставили   
в медучреждение. Одного парня госпитализировали с переохлаждением, второго, несмотря на все усилия медиков, спасти не удалось.*

Такие происшествия еще раз подтверждают, что родителям необходимо уделять пристальное внимание обеспечению безопасности своих детей, не разрешать находиться у водоемов и объяснять опасность выхода на лед.

**Хотелось бы дать несколько советов тем, кто каждую зиму отправляется за «уловом»:**

– в целях безопасности сверлите лунки на расстоянии не менее 5-6 метров друг от друга, чтобы не допускать больших нагрузок на лед;

– для усиления опоры рядом с лункой кладите принесенную доску;

– нельзя собираться большими группами вокруг удачной лунки;

– каждому рыболову необходимо иметь с собой шнур длиной 12–15 метров, на одном конце которого крепится груз, а на другом – петля.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, что тонкий лед находится у берегов водоемов, в районе перекатов и стремнин, местах слияния рек, на изгибах, излучинах, около вмерзших предметов, в местах слива в водоемы теплых вод и канализационных стоков.

Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места. Возьмите с собой крепкую длинную палку.

**ВАЖНО!**

|  |
| --- |
| На лед можно выходить, если он имеет зеленоватый или синеватый оттенок, а толщина его не менее 7 сантиметров. Желтый или матовый лед ненадежен. Если есть проложенная тропа, лучше идти по ней. Будьте осторожны на крутом и скользком берегу, чтобы не скатиться на лед, который может быть тонким и проломиться. |

**Категорически запрещается** испытывать прочность льда ударом ноги по льду. Это надо делать с помощью палки или пешни (тяжелый лом на деревянной рукоятке для пробивания льда). При движении по замерзшему водоему палкой или пешней следует ударить по льду впереди себя и по обе стороны от себя несколько раз в одно и то же место. Если на месте ударов вода не показалась, значит лед надежен. Если же с первого удара лед пробивается и на нем появляется вода, нужно немедленно остановиться и повернуть обратно. Двигаться следует по своим же следам, но, не торопясь, стараясь идти, не отрывая ступни ото льда (скользящим шагом). При движении обратно продолжать проверять лед палкой или пешней.

Ни в коем случае не разрешается переходить водоем в одиночку, так как в этом случае провалившемуся под лед помощи ожидать не от кого. При движении по льду группой следует идти друг за другом на расстоянии 5-6 метров, внимательно следя за идущим впереди, чтобы вовремя оказать ему помощь. Пересекая замерзший водоем на лыжах, необходимо принять меры предосторожности, в частности, рекомендуется расстегнуть крепления, чтобы можно было быстро от них освободиться, петли на лыжных палках на руки не наматывать.

Дополнительную опасность представляет проламывание льда для человека, который несет тяжелый груз. Выходя на лед, нужно ослабить лямки рюкзака и быть готовым к его быстрому сбрасыванию в случае внезапного проламывания льда. Нежелательно ходить по льду в темное время суток. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду, если наступает оттепель. Там, где еще несколько дней назад можно было выходить на лед, в дни оттепели это может быть очень ОПАСНО.

**Особую бдительность должны проявить родители, особенно, если рядом с домом есть водоем. Не допускайте, чтобы дети находились без присмотра вблизи рек, прудов, карьеров. Не разрешайте им кататься на санках, лыжах, коньках по замерзшим водоемам.**

|  |
| --- |
| **Что делать, если человек провалился под лед?**  –сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силу, надежду, уверенность;  – приближайтесь к пострадавшему только лежа, чтобы не провалиться самому;  – в качестве спасательных средств используйте доски, шесты, щиты, веревки, лыжи, связанную одежду, ремни и т.д.;  – осторожно вытягивайте пострадавшего к берегу в ту сторону,  с которой он пришел;  – действуйте быстро, решительно, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может погрузиться под лед;  – после извлечения пострадавшего из воды немедленно отведите его в теплое помещение и до прихода врача окажите первую помощь: успокойте, освободите от мокрой одежды, разотрите, переоденьте в сухое белье, напоите любым горячим напитком;  – звоните спасателям по телефону 112. |

|  |
| --- |
| **Что делать, если Вы провались в полынью?**  –не теряйтесь, не поддавайтесь панике;  – зовите на помощь;  – попытайтесь освободиться от верхней одежды, обуви, сбросьте тяжелые вещи;  – обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;  – без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли. |

Часто результатом неудачной рыбалки или прогулки по неокрепшему льду являются диагнозы медиков «переохлаждение»   
и «обморожение». Давайте разберемся, что они обозначают.

**Переохлаждение** – это общее состояние человека, когда на всю его поверхность тела воздействует холод, а температура тела при этом падает ниже 35 °C. В первую очередь необходимо согреть пострадавшего. Снять мокрую и надеть сухую, теплую одежду и головной убор, закутать   
в одеяло с дополнительным источником тепла, дать горячее питье, при возможности поместить в ванну. Ни в коем случае нельзя принимать горячий душ или горячую ванну, растирать человека, использовать открытый огонь и алкоголь, класть человека на холодное основание   
и растирать снегом.

**Обморожение** – повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур окружающей среды   
(-10 °С – -20 °С). Первые признаки обморожения – появление бледных пятен на коже с усиливающимся покалыванием. Чаще всего наблюдается обморожение рук, пальцев ног, а также открытых частей головы: носа, щек, ушей. Коварство случившегося заключается еще и в том, что при дальнейшем пребывании на холоде человек перестает испытывать болезненные ощущения, и ситуация может стать угрожающей. Кожа становится холодной, плотной на ощупь. Наступает онемение и потеря чувствительности. Увеличивает вероятность обморожения мокрая, увлажненная одежда и обувь, плохое питание, отсутствие горячей пищи, невозможность обогреться.

**При оказании первой помощи запрещается:**

– растирать пораженные участки снегом;

– смазывать их жирными мазями;

– интенсивно отогревать.

В первую очередь пострадавшего необходимо изолировать от ветра и холода. Перенести в теплое, но не жаркое помещение. Снять влажную и тесную одежду, одеть сухую. Согреть замерзшего человека. Для этого лучше всего дать горячее питье пострадавшему. Помогут также таблетки но-шпы, папаверина, анальгина и аспирина. При легком обморожение кожи, когда нет онемения и ярко выраженного обморожения (изменений на коже), поможет согревающая ванна. Следует начать с температуры воды +24 °С и постепенно (20 – 30 мин) до +36 °С, можно согреть до покраснения теплыми чистыми ладонями рук, легким массажем, растиранием мягкой шерстяной тканью, дыханием.

19 января отмечается один из главных христианских праздников – Крещение Господне. Главной традицией этого дня считается окунание   
в прорубь. Для того, чтобы сделать это правильно и с минимальным риском для здоровья, воспользуйтесь некоторыми советами:

– окунаться можно только в специально подготовленных для этого местах, где купель оборудована всем необходимым (лестницей для спуска в воду, спасательной веревкой с узлами, рядом должны находиться на всякий случай врачи и спасатели);

– подготовьте теплую и удобную одежду, которая быстро расстегивается и застегивается, обязательно – шапка, а также легко снимаемая нескользкая обувь;

– спускаясь вниз, не забирайтесь под воду с головой – сосуды вашего головного мозга вряд ли готовы к такому шоку, не бойтесь и заходите   
в воду сразу на нужную глубину. В проруби нежелательно находиться более 1 минуты;

– выйдя из воды, согревайтесь: растирайте себя полотенцем, переоденьтесь во все сухое, выпейте горячий чай.

И не забывайте о том, что вы все же на льду.

*Трагический случай произошел* ***19 января 2022 года*** *г. Санкт-Петербург. Семья из трех человек приехала в гости к друзьям   
и по крещенской традиции компания пошла окунаться в прорубь. Гостья прыгнула в прорубь «солдатиком» и назад она не выплыла. Несчастье произошло на глазах у близких и было записано на видео. Муж пытался спасти женщину, но прорубь была необорудованная, поэтому несчастную мгновенно унесло течением реки Оредеж. Тело женщины нашли лишь спустя 9 дней в километре от места ныряния.*