

## **Внимание - тонкий лед!**

### **Как спасти себя, если вы провалились под лед**

- \* действуйте самостоятельно (не поддаваясь панике!);
  - \* нельзя барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда (под тяжестью тела она будет обламываться);
  - \* чтобы избежать теплопотерь организма, находясь на плаву, голову держите как можно выше над водой (известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю);
  - \* попав в пролом воды, широко раскиньте руки, для того чтобы удержаться на поверхности и не провалиться под лед с головой;
  - \* спокойно, не делая резких движений, *старайтесь выбраться на поверхность в сторону более крепкого льда*; для этого обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, ***попытайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед***;
  - \* без резких движений отползайте от опасного места в том направлении, откуда пришли; зовите на помощь;
- ^добравшись до безопасного места, избавьтесь от воды, пропитавшей одежду — если позволяет погода; есть возможность разжечь костер или рядом оказались люди; если ничего этого нет, то единственное, что вы можете сделать - это просто вывалиться в снег (снег впитывает излишки воды и способствует быстрому образованию ледяной корочки на одежде, которая будет защищать вас от продувания ветром).

### **Как спасти провалившегося под лед**

- \* подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;
- \* сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- \* за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;
- \* подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

### **Как оказать пострадавшему первую помощь**

- \* пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, если есть возможность, снимите с него мокрую одежду, наденьте сухое, закутайте его в одеяло;
- \* если он в сознании, напоите горячим чаем, кофе; очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.
- \* **НЕЛЬЗЯ** растирать тело спиртом, жирными мазями, снегом, интенсивно отогревать (горячий душ, ванна, жаркое помещение), давать алкоголь, этим

можно нанести серьезный вред организму (он будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему);

\* если людей поблизости вас нет, то на берегу или в плавсредстве согревайтесь любыми способами: физические упражнения, огонь, обильное горячее питье, горячая пища; если нет возможности высушить мокрую одежду, не снимайте ее.