



Уделите внимание своим детям, расскажите об опасности выхода на непрочный лёд. Интересуйтесь, где ваш ребёнок проводит свободное время.

Взрослые, не будьте равнодушными, пресекайте попытки выхода детей на лёд и сами воздержитесь от таких прогулок. Беспечность может обернуться трагедией!

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- * Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- * Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- * Попытайтесь осторожно налечь на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.
- * Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- * Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь:

- * Вооружитесь любой длинной палкой, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- * Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- * Не приближайтесь к месту провала. Бросьте человеку, находящемуся в воде, средство спасения.
- * Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.



- * Ползите в ту сторону, откуда пришли.
- * Доставьте пострадавшего в теплое место. Вызовите скорую помощь (112 – с

мобильного и городского телефонов). До прибытия медиков окажите пострадавшему первую помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

[НАЗАД](#)