

## **Что делать, если Вы провалились под лед?**

- ✓ Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание.
- ✓ Широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой.
- ✓ По возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет Вас под лед.
- ✓ Попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу. Если лед выдержал, медленно, откатится от кромки и ползти к берегу.
- ✓ Передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.

## **Оказание помощи пострадавшему, провалившемуся под лед:**

- ✓ Вооружиться любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- ✓ Подползать к полынье очень осторожно, широко раскинув руки.
- ✓ Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- ✓ Если Вы не один, то, лечь на лед и двигаться друг за другом.
- ✓ Подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них.
- ✓ За 3-4 метра протянуть пострадавшему шест, доску, кинуть веревку или 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.
- ✓ Осторожно вытащить пострадавшего на лед, и вместе с ним ползком выбираться из опасной зоны.
- ✓ Доставить пострадавшего в теплое (отапливаемое) помещение. Оказать ему помощь: снять и отжать всю одежду, по возможности переодеть в сухую одежду и укутать полиэтиленом (возникнет эффект парника).
- ✓ Вызвать скорую помощь.

## **Оказание первой медицинской помощи пострадавшему:**

- ✓ При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить его животом на колени так, чтобы голова свисала к земле и, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких.
- ✓ Приступить к выполнению искусственного дыхания.
- ✓ Немедленно вызвать скорую медицинскую помощь.

## **Время безопасного пребывания человека в воде:**

- ✓ При температуре воды 24° С время безопасного пребывания: 7-9 часов.
- ✓ При температуре воды 5-15° С - от 3,5 часов до 4,5 часов.
- ✓ Температура воды 2-3 ° С становится не безопасной для человека через 10-15 мин.

# Что делать, если провалился под лед

## Если провалились под лед

- Сохраняйте спокойствие, не делайте резких движений и зовите на помощь.
- Избавьтесь от лишних вещей.
- Постарайтесь зацепиться за кромку льда, чтобы держаться на поверхности.
- Закиньте ноги и перевалитесь на лед.
- Ползите или перекачивайтесь к берегу.



## Как помочь провалившемуся под лед

- Вызовите скорую медицинскую помощь или спасателей.
- Возьмите длинную палку, веревку, шарф или ремень.
- Лягте на живот, подползите к пролому, за 3–5 метров киньте пострадавшему конец веревки, палки или ремня, вытяните его из воды и ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Вытащенного человека нужно немедленно переодеть в сухую одежду, растереть кожу до покраснения, дать горячий чай, заставить двигаться, чтобы он согрелся.

## Безопасная толщина льда



**> 7 см**

для одного человека



**> 12 см**

для катка



**> 30 см**

для автомобиля

## Как определить прочность льда по цвету

не прочный

матово-белый или желтоватый

голубой

прочный