

**ЛУЧШЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ПОТОМ СПАСАТЬ**

Кого подстерегает опасный лед? В группе риска – оставшиеся без присмотра дети, а также любители зимней рыбалки. Несмотря на активную профилактическую работу с населением, уследить за каждым невозможно. Помните! Безопасность ребенка – задача, прежде всего, его родителей. Любителям подледного лова также стоит помнить, что лед коварен, и не терпит панибрательства.

Правила безопасного поведения на льду должен знать **КАЖДЫЙ!**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы
ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД**

! Раскиньте руки по кромкам льда, упритесь, чтобы не погрузиться с головой. Если под воду уйдет голова, течение может быстро затянуть вас под лед. По возможности, избавьтесь от всего, что тянет вас на дно – рюкзак, сумка и т. д.

! Постарайтесь перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлекает вас под лед.

! Без резких движений осторожно выползайте на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив. Если кромка льда крошится под вашим весом, проламывайте ее руками, пока не доберетесь до более прочного участка.

! Выбравшись из полыньи, откатывайтесь и ползите в ту сторону, откуда вы пришли.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, если нужна
ВАША ПОМОЩЬ**

Спасение утопающих – дело рук не только самих утопающих. Если вы стали свидетелем того, что человек провалился под лед, возможно, **ТОЛЬКО ОТ ВАС** зависит его жизнь и здоровье!

! Немедленно крикните человеку, что вы идете на помощь, подбодрите его.

! Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Используйте любые подручные средства для увеличения площади опоры – лыжи, доску, кусок фанеры. Если вы не один, ложитесь на лед цепочкой, и, взяв друг друга за ноги, двигайтесь к пролому.

! Действуйте решительно и быстро! Последствия нахождения пострадавшего в ледяной воде могут быть необратимыми!

! Не приближайтесь к самому краю полыньи, иначе сами можете оказаться в воде. Остановившись за 3-4 метра, бросайте пострадавшему веревку, шарф, ремень – сгодится все, что есть под рукой.

! Вытащив человека из воды, ползком уходите из опасной зоны в ту сторону, откуда пришли.

**ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ
пострадавшему при провале под лед**

! Всю мокрую одежду необходимо немедленно снять. Если нет сухой одежды на смену – отжать и одеть снова, при наличии полиэтилена или пленки – укутать пострадавшего для создания «эффекта парника».

! Как можно быстрее доставить его в теплое помещение, тепло укрыть, напоить горячим чаем, вызвать скорую помощь. НЕЛЬЗЯ давать пострадавшему алкоголь или отогревать его в горячей ванне – сердце и сосуды попросту могут не выдержать такой нагрузки.

! ПОМНИТЕ! Даже если вытащенный из воды пострадавший не подает признаков жизни – есть еще шанс его спасти! При попадании воды в дыхательные пути, уложите пострадавшего на бок так, чтобы голова свисала к земле, удалите воду, энергично нажимая на грудь и спину, и приступайте к выполнению искусственного дыхания.

**ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ – 01
(С МОБИЛЬНОГО – 112)**

СПАСАТЕЛИ ВСЕГДА ПРИДУТ К ВАМ НА ПОМОЩЬ!