

## Что делать, если Вы провалились под лед?



1. Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание.
2. 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.
3. Осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу.
4. Если лед выдержал, медленно, откатится от кромки и ползти к берегу.
5. Передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.

### Оказание помощи пострадавшему, провалившемуся под лед

1. Вооружиться любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду. Подползая к полынье очень осторожно, широко раскинув руки. Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

2. 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.
3. За 3-4 метра протянуть пострадавшему шест, доску, кинуть веревку или шарф или любое другое подручное средство.
4. Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться под лед.
5. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченными в спирте или водке руками, напоите пострадавшего горячим чаем.
6. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу. Обязательно позвоните в «Скорую помощь», чтобы пострадавшего осмотрел специалист.
7. Если Вы увидели, что кто-то провалился и оказался подо льдом, незамедлительно звоните с мобильного на номер **«112»**.

**Цените свою жизнь, она дается один раз! Не выходите на весенний лед!**