



## УГОЧС Александровского района ИНФОРМИРУЕТ

### **Помощь провалившемуся под лёд**

Это нужно знать:

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 15 сантиметров.
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена.
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%.
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

#### **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 грудью 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.

#### **Оказание помощи, провалившемуся под лёд:**

- Срочно сообщить в службу спасения;
- Окрикните его, чтобы человек сориентировался в какую сторону двигаться.
- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следуйте ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье, хорошо если удастся лечь на доску(фанеру), увеличив площадь опоры.
- Остановитесь от находящегося человека в воде в нескольких метрах (безопасным расстоянием считается 3-4 метра), бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: переоденьте в теплую сухую одежду, если ее нет, то снимите мокрую одежду, выжмите и оденьте, напоите пострадавшего горячим чаем. Разогреться помогут физические упражнения. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу. **Напоминаем номера телефонов экстренных служб района: 112 (49244) 2-34-12**