



УГОЧС Александровского района ИНФОРМИРУЕТ

ПАМЯТКА . Оказание помощи провалившемуся под лед.

Самоспасение:

не поддавайтесь панике;

не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;

широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;

обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;

без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;

зовите на помощь;

удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду);

находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю;

активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин;

добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть. Если вы оказываете помощь:

подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;

сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;

за 3-4 м протяните ему веревку, шест, доску, 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.

Напоминаем номера телефоны экстренных служб района:

112 (49244) 2-34-12