



УГОЧС Александровского района ИНФОРМИРУЕТ

Оказание помощи человеку, провалившемуся под лёд



Вопрос "Как спастись, если провалился под лёд?", к сожалению, ещё довольно часто возникает перед некоторыми рыбаками, увлекающимися рыбалкой по первому и последнему льду. Причем не всегда этот вопрос разрешается ими благополучно. Помимо рыбаков, под

лёд часто проваливаются охотники, туристы и, конечно, дети. Причина подобных происшествий одна - нарушение правил безопасности. Именно поэтому люди должны знать как помочь человеку, провалившемуся под лёд.

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 лёд и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лёд ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лёд;
- 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 теплопотерь 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.

**Напоминаем номера телефоны экстренных служб района:
(49244) 2-34-12**

112