

# Осторожно, тонкий лед!

Узнаем, как оказать помощь и спасти́сь самому



## Первая помощь пострадавшему

- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
- Повернуть лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
- При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

## Самоспасение

- Не поддавайтесь панике.
- Не надо баражаться 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.
- Обопрitezьтесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постараитесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь.
- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
- Зовите на помощь.
- 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 плывите к берегу, плоту или шлюпке.
- Добравшись до плавсредства, немедленно разденьтесь, выжмите намокшую одежду и снова наденьте.



## Если вы оказываете помощь

- Подходите к польные очень осторожно, лучше подплэти по-пластунски.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к польные, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.



В случае возникновения  
какого-либо  
происшествия  
немедленно звоните по  
телефону Единой службы  
спасения 101 или 112  
(для сотовых  
операторов).

# ОПАСНОСТИ ВЕСЕННЕГО ЛЬДА

## Опасные места водоемов



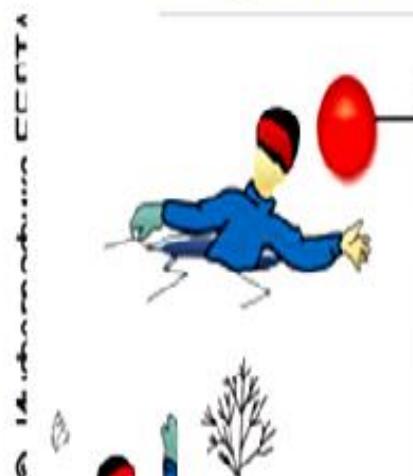
## Что делать в экстренной ситуации

## СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

- доска
- лестница
- веревка с узлами
- связанные шарфы или ремни
- большая ветка
- багор



Разведите костер и обогрейте пострадавшего. До прибытия спасателей постарайтесь найти ему сухую одежду



Не поддавайтесь панике! Берегите силы. Наползайте на лед с широко расставленными руками. Делайте несколько попыток



При спасении действуйте решительно, но осторожно. Подбадривайте спасаемого. Спасательный предмет подавайте с расстояния 3-4 метра