

## Если все-таки произошла беда и вы провалились, что делать?

1. Главное - не терять самообладание! Каждая секунда пребывания в воде работает против вас - пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.

2. Провалившись под лед, раскиньте руки и постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.

3. Если есть кто-то рядом, зовите на помощь.

4. Старайтесь не погружаться под воду с головой.

5. Если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не унесет вас под лед.

6. Не делайте резких движений и не обламывайте кромку.

7. Если достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытащите на лед сначала одну ногу, затем вторую.

8. Выбираться на лед можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту.

9. Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала.

10. Выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли – там проверенный лед.

11. Если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной.

12. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.

13. После необходимо обратиться к врачу.



## Если Вы стали очевидцем, как человек провалился под лед.

1. Провалившись под лед, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой. Постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.

2. Немедленно крикните ему, что идете на помощь.

3. Немедленно сообщите о произошедшем в службу спасения.

4. Оказывающий помощь должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу.

5. Из-за опасности самому попасть в полынью приближаться к провалившемуся под лед нужно лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.

6. Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.



7. Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи.
8. Когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи, то два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему связанные ремни или одежду.
9. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде. Оказывающий помощь приближается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем отползает назад, и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед.
10. Когда есть промоины или битый лед, необходимо использовать спасательные шлюпки, для продвижения её вперед используются кошки и багры.
11. Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.
12. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

### **Первая помощь пострадавшему.**

1. Снимите и отожмите всю одежду пострадавшего, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).
2. Затем его необходимо как можно быстрее отправить в машину или доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.
3. Если это сделать невозможно, то разведите костер и окажите максимальную помощь, можно поделиться своей сухой одеждой.
4. Чтобы восстановить кровообращение, тело пострадавшего нужно растереть фланелью или руками, смачивая их водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.
5. Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - слабость, сонливость, ему нужно принять теплую ванну, температура воды должна быть 37-38 градусов.
6. При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом на бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания.
7. Пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.

Комиссия по делам несовершеннолетних  
и защите их прав при Администрации  
города Сургута  
podrostok@admsurgut.ru,  
(3462)36-38-59, 36-38-58, 35-50-91