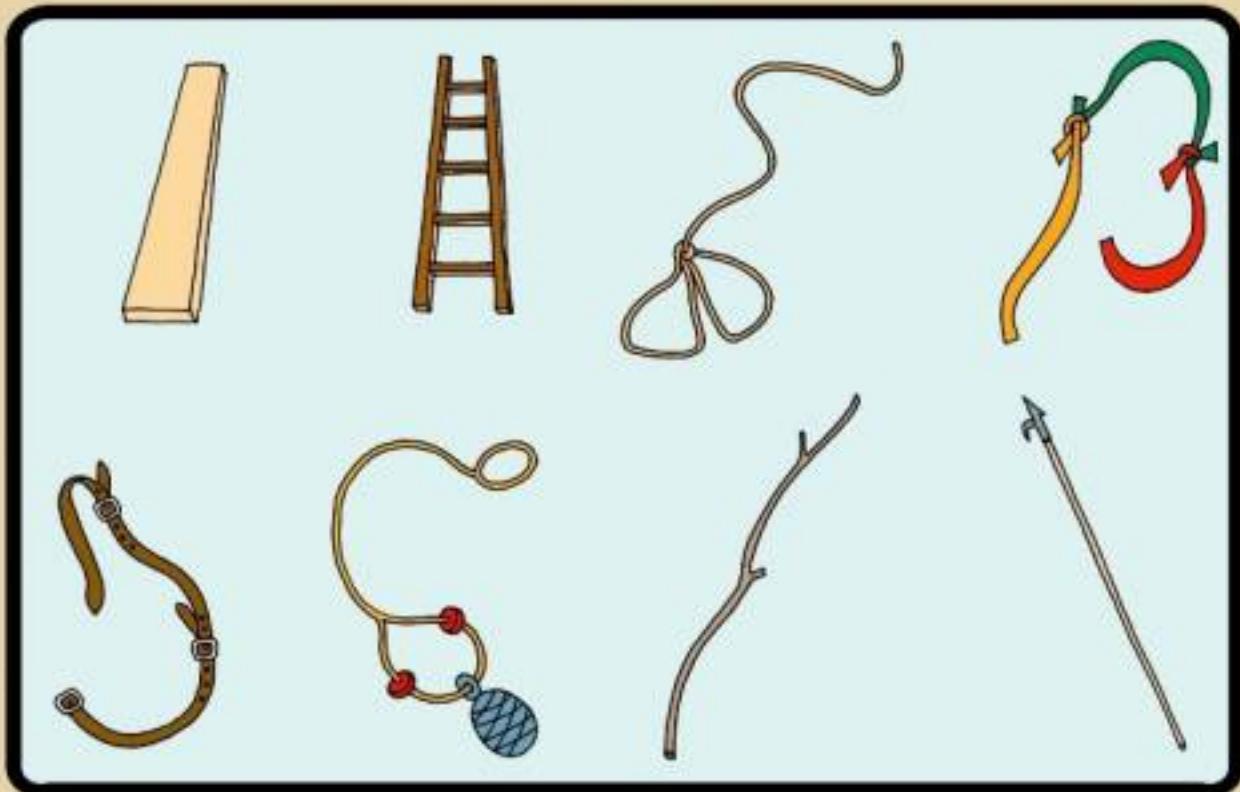


# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ



НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ ! НЕ КРИЧИТЕ , НЕ ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ, БЕРЕГИТЕ СИЛЫ !  
НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ РУКАМИ.  
ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ ЕЩЕ.



## СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

ДОСКА  
ЛЕСТИЦА  
ВЕРЁВКА С ПЕТЛЯМИ НА КОНЦАХ  
СВЯЗАННЫЕ ШАРФЫ

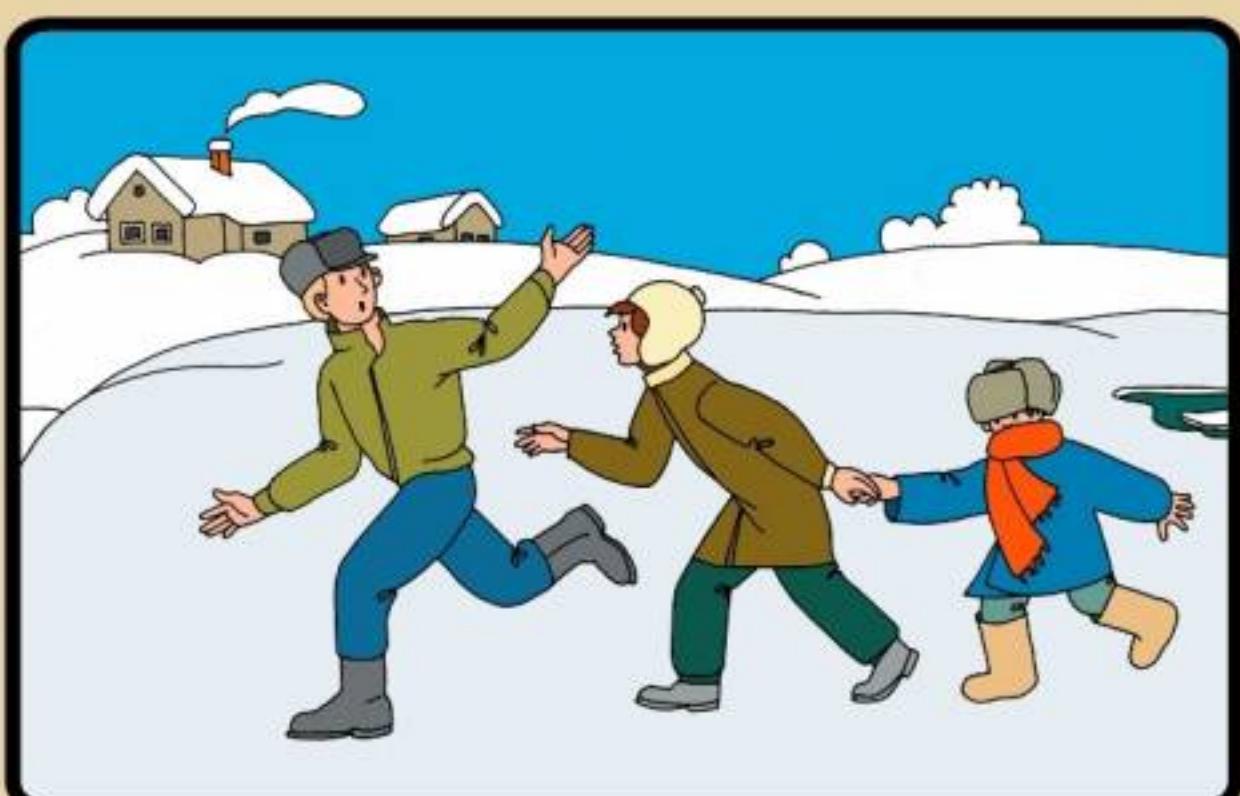
СВЯЗАННЫЕ РЕМНИ  
КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА  
БОЛЬШАЯ ВЕТКА  
БАГОР



ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО,  
НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО.  
ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО.  
ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С  
РАССТОЯНИЯ 3-4 МЕТРА.



ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ.  
РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО.  
ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».



ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРОРУБИ СНИМите, ТЩАТЕЛЬНО  
ОТОЖМите И СНОВА НАДЕНЬте ОДЕЖДУ.  
БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННому  
ПУНКТУ.  
ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ».



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ.  
ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ - ПОБЛЕДНЕНИЕ КОЖИ И ПОТЕРЯ  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ПОБЛЕДНЕВШЕМ УЧАСТКЕ.  
СОВЕТ - ПЛАВНО РАСТИРАЯ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТКУ РУКОЙ ИДИТЕ  
ДОМОЙ. СНЕГОМ НЕ РАСТИРАТЬ !  
ПРИЗНАКИ ЗАМЕРЗАНИЯ - ОЗНОБ, ВЯЛОСТЬ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ТЯГА КО  
СНУ. СОВЕТ - ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГОМ С НИМИ ДОМОЙ.

## Меры предосторожности и правила поведения на льду



Не выходите на лёд в одиночку!  
Не проверяйте прочность льда ногой!  
Будьте внимательны, осторожны и  
готовы в любую минуту к опасности!



Будьте осторожны!  
Под снегом могут быть полыни,  
трещины или лунки.



Внимание!  
В таких местах под снегом могут быть  
глубокие трещины и разломы.



Осторожно!  
В этих местах даже в сильный мороз  
тонкий лёд.



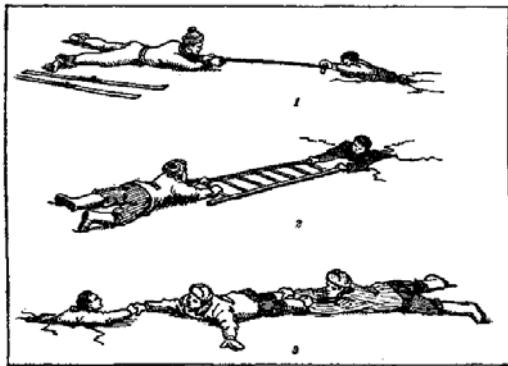
Если под вами затрещала лёд и появилась трещина, не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лёд и перекатывайтесь в безопасное место



Помните!  
Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешённого перехода.

Берегите себя!

## **Приемы самоспасения и оказание помощи провалившемуся под лед**



### **Как вести себя в тех случаях, когда человек провалился по лед:**

- не поддаваться панике, преодолеть в себе страх перед водной стихией;
- попав в беду, сразу звать на помощь, не пытаться спасаться молча, любой, кто услышит Ваш зов, поспешит Вам на помощь;
- попытаться освободиться от верхней одежды и обуви, быстро намокшая одежда тянет провалившегося под воду;
- сохраняя спокойствие, попробовать выбраться на лед, действуя быстро и решительно;
- не следует беспорядочно баражать в воде и наваливаться на кромку льда всем весом своего тела, которая в этом случае будет обламываться;

Следует спокойно опереться локтями об лед, перевести тело в горизонтальное положение так, чтобы ноги оказались у поверхности воды, затем ближнюю к кромке ногу осторожно вынести на лед и затем, переворачиваясь на спину, выбраться из пролома и без резких движений, не вставая, отползти или откатиться от опасного места.

### **Оказывая помощь пострадавшему, важно помнить, что:**

- ледяная вода быстро отнимает силы у пострадавшего и через 20-30 минут он может потерять сознание. Вот почему быстро прийти на помощь тонущему – гражданский долг каждого, долг совести и чести.
- прежде всего, нужно успокоить пострадавшего, подбодрить и убедить, что ему помогут;
- спасателю необходимо помнить, что к месту пролома нельзя подходить во весь рост, приближаться можно только ползком, на животе с раскинутыми в стороны руками и ногами, иначе можно самому провалиться под лед;
- желательно захватить с собой любой плоский предмет: доску, шест, лестницу, лыжи и т.п., их следует толкать перед собой и подать пострадавшему за 3-5 м от провала. Можно использовать и иные подручные средства, такие как: ремень, шарф, свое пальто и т.д. Как только пострадавший схватился за поданный ему предмет, нужно тянуть его ползком к берегу или на крепкий лед.

Извлеченного из воды человека нужно немедленно отвести в тепло и до прибытия врача оказать ему первую необходимую помощь: успокоить, переодеть в сухую одежду, согреть, напоить теплым напитком.

### **В случае, когда по близости нет теплого жилья необходимо:**

- раздеться и хорошо выжечь одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;
- развести костер или согреться движением;
- растереться руками, сухой тканью, но не снегом.