

Внимание!

Что делать, если Вы провалились под лед?

- Ø Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание;
- Ø Широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой;
- Ø По возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет Вас под лед;
- Ø Попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наполняя грудью лед на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ноги. Если лед выдержал, медленно, откатится от кромки и ползти к берегу.
- Ø Передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.

Оказание помощи пострадавшему, провалившемуся под лед:

- Ø Вооружиться любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
- Ø Подползать к полынье очень осторожно, широко раскинув руки;
- Ø Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- Ø Если Вы не один, то, лед на лед и двигаться друг за другом;
- Ø Подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;
- Ø За 3–4 метра протянуть пострадавшему шест, доску, кинуть веревку или шарф или любое другое подручное средство;
- Ø Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться;
- Ø Осторожно вытащить пострадавшего на лед, и вместе с ним ползком выбираться из опасной зоны;
- Ø Доставить пострадавшего в теплое (отапливаемое) помещение. Оказать ему помощь: снять и отжать всю одежду, по возможности переодеть в сухую одежду и укутать полиэтиленом (возникнет эффект парника);
- Ø Вызвать скорую помощь – 03, 112.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему:

- Ø При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить его животом на колени так, чтобы голова свисала к земле и, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких;
- Ø Приступить к выполнению искусственного дыхания;
- Ø Немедленно вызвать скорую медицинскую помощь;

Время безопасного пребывания человека в воде:

- Ø При температуре воды 24° С время безопасного пребывания: 7-9 часов;
- Ø При температуре воды 5-15° С - от 3,5 часов до 4,5 часов;

- Ø Температура воды 2-3 ° C становится не безопасной для человека через 10-15 мин;
- Ø При температуре воды минус 2° C ооченение может наступить через 5-8 мин.

Материал взят с официального сайта МЧС России.