

Оказание помощи провалившемуся под лед:



Самоспасение

1. Не поддавайтесь панике.
2. Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий.
3. Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.
4. Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
5. Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
6. Зовите на помощь.

Если вы оказываете помощь

1. Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти на животе.
2. Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
3. За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.

Первая помощь при утоплении

1. Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
2. Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
3. Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
4. При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
5. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Отогревание пострадавшего

1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе.
3. Грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, прикладывать к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.
4. НЕЛЬЗЯ растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму.

Что делать, если вы провалились под лед

Если лед проломился, и вы оказались в воде:

I

Не паникуйте, попробуйте сбросить тяжелые вещи

Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь

Поверните в ту сторону, откуда пришли – там лед уже выдерживал ваш вес

II

Обопритесь на край льдины широко расставленными руками

Если течение сильное – согните ноги

Навалитесь на край льдины грудью, попытайтесь подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину

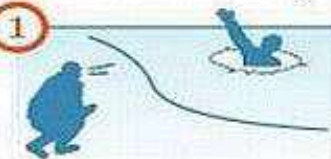
III

После выхода из воды на лед вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться

Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь

Как помочь человеку, оказавшемуся в воде

1



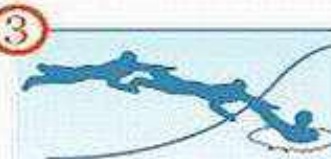
Крикните пострадавшему, что идете к нему на помощь, вызовите службу спасения «01», 112 или 911 (с любого мобильного телефона, даже с неработающей SIM картой)

2



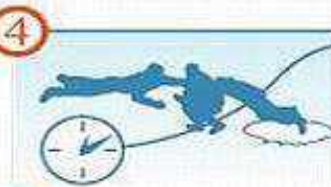
Если человек провалился недалеко от берега, можно бросить ему веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу

3



Попробуйте аккуратно подползти к пострадавшему, подать руку и вытащить за одежду. Помогать пострадавшему могут одновременно несколько человек, не подползая на край пролома, держа друг друга за ноги

4



Действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может утонуть

5



После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно согреть