

## Рекомендуемые действия при возникновении чрезвычайных ситуаций на льду

*Если лед проломился:*

- не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;

- обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;

- старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите, вытащите ноги на льдину;

- держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

*В неглубоком водоеме можно:*

- резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед;

- передвигаться по дну к берегу, проламывая перед собой лед.

*В глубоком водоеме нужно попытаться выбраться на лед самостоятельно:*

- для этого необходимо упереться в край льдины руками, лечь на нее грудью и животом, вытащить поочередно ноги на лед. Этот способ связан со следующими трудностями: постоянное обламывание краев льдины, ее переворачивание и движение, быстро нарастающее охлаждение и утомление человека;

- после выхода из воды на лед нужно двигаться к берегу ползком или перекачиваться в том же направлении, откуда вы пришли. Встать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться.

*В случае падения в воду одновременно нескольких человек:*

- надо по очереди выбираться на лед, помогая друг другу;

- на льду нужно находиться только в позе лежа;

- можно образовать живую цепочку, лечь на лед и передвигаться ползком к берегу.

*Бывают ситуации, когда пострадавший не может самостоятельно выбраться из воды, в этой ситуации ему нужна срочная помощь. Делать это следует незамедлительно и очень осторожно, так как пострадавший может погибнуть в результате утопления, холодового шока, а также от переохлаждения через 15-20 минут после попадания в ледяную воду:*

- если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу;

- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность, надежду;

- можно взять длинный шест за оба конца, сориентировать его середину над пострадавшим и вытащить его из воды;

- для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду. В этой работе

одновременно могут принимать участие несколько человек. Не подползайте на край пролома, держите друг друга за ноги;

- для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, веревку, щит;

- действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, может погрузиться под воду;

- после извлечения пострадавшего из ледяной воды его необходимо незамедлительно обогреть.