



## **Правила самоспасания, спасания и оказания первой помощи.**

Что делать, если вы попали в неприятную ситуацию на зимнем водоеме, и лед под вами затрещал. Если такое произошло, и на льду появились трещины, не пугайтесь и не бегите от опасности. Необходимо плавно лечь на лед и перекатиться или переползти в безопасное место.

Помните в холодной воде температура которой около 0°C, человек может продержаться примерно 15-25 минут, после он теряет сознание и может погибнуть, если вовремя не придет помощь или он не выберется из воды самостоятельно.

Поэтому надо знать, как правильно себя вести, провалившись под лед.

Во-первых, нужно не терять самообладания и поддаваться панике.

Во-вторых, не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на тонкую кромку льда.

В-третьих, надо постараться освободиться от обуви, затем следует опереться локтями о лед и перевести тело в горизонтальное положение, ноги должны находиться у поверхности воды. Нужно осторожно вытащить на лед ногу, расположенную ближе к кромке, наклониться в ту же сторону, поворотом корпуса вытащить из воды вторую ногу и выкатиться на лед, не вставая, без резких движений отползти как можно дальше от опасного места.

При нахождении в воде нужно уметь противостоять опасным факторам, особенно опасны судороги, вызванные охлаждением тела или переутомлением мышц. Надо знать: при судорогах кистей рук нужно резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой. При судорогах мышц живота необходимо, лежа на спине, энергично подтягивать колени к животу. Если свело икроножную мышцу, следует, вытянув ногу энергично подтягивать руками стопу к себе. При судорогах мышц бедра надо, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками.

Выбравшись из проруби, необходимо быстро снять, тщательно отжать и снова надеть одежду, после чего бегом следовать домой или к ближайшему населенному пункту.

Что надо делать, если вы стали очевидцем проваливания человека под лед.

Во-первых, немедленно сообщить о несчастном случае в единую службу спасения (телефоны: 01 - городской, 112 - сотовый). В сообщении необходимо указать фамилию, имя отчество звонящего, обстоятельства и место происшествия, при необходимости ответить на другие вопросы диспетчера единой службы спасения.

Во-вторых, при спасении необходимо действовать быстро, решительно, но предельно осторожно. К находящемуся в воде ни в коем случае не подходить, чтобы самому не оказаться в воде, а лечь на лед и подползать, при этом громко подбадривать спасаемого. Подавать спасательные предметы необходимо с расстояния 3-4 метра.

Если вам удалось извлечь из воды пострадавшего, ему необходимо оказать первую помощь, его надо немедленно освободить от мокрой, холодной одежды, сделать, если требуется, искусственное дыхание, растереть, доставить в теплое помещение, переодеть в сухое и теплое белье, согреть, напоить горячим напитком, ободрить и успокоить.

Помните умелые и решительные действия спасут Вам и пострадавшему ЖИЗНЬ!

С Уважением ГИМС