

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.

ОПАСНОСТИ ТОНКОГО ЛЬДА

Опасные места водоемов



РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ТЕМ, КТО РЕШИЛСЯ ВЫЙТИ НА ЛЕД



ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

