

Что делать, если человек провалился под лёд?

Что делать, если рядом никого нет?

1. Не паниковать, т.к. паническое состояние не позволяет трезво оценивать ситуацию и находить пути выхода из экстремальной ситуации.
2. Широко расставить руки, что предотвратит полное погружение под лёд.
3. Если на плечах есть ноша, освободиться от нее и выбросить на поверхность льда, подальше от себя, но по направлению берега.
4. Не наваливаться на край льда всем своим телом, чтобы не увеличить провальное место.
5. Опереться локтями расправленных рук на ледовую толщу, принять горизонтальное положение тела, постараться высунуть ногу из воды и закинуть ее на лёд, после чего резким поворотом тела, вытащить вторую ногу и выкатиться на поверхность льда.
6. Далее, ползком, переместиться подальше от места провала, но по тому пути, по которому человек сюда пришел.
7. Если человек при проваливании оказался в большом пространстве воды, плыть к плавсредству или берегу нужно активно, и с максимально поднятой над водой головой.

Важно! Во время нахождения в холодной воде при проваливании под лёд, нужно стараться меньше двигаться, т.к. приближенная к телу согретая одежда, в том числе промокшая, будет дополнительно обдаваться более холодными потоками воды, прибывающей извне, что способствует более быстрому развитию гипотермии ([переохлаждению организма](#)).

Что делать, если Вы видите человека, который провалился под лёд?



1. Не паниковать.
2. Сообщить провалившемуся человеку, что Вы его услышали, и сейчас ему поможет, это придаст сил и уверенность пострадавшему.
3. Найти поблизости палку, доску, веревку, шарф или другое средство, которое можно будет на безопасном расстоянии подать человеку для его вытаскивания на поверхность льда.
4. Подползти к провалившемуся человеку на расстояние 3-4 метров и подать ему подручное для его вытаскивания средство. Руку постарайтесь не подавать, т.к. в таком случае существует риск и самому «спасателю» оказаться в воде.
5. Вытащить провалившегося человека и вместе, ползком, отползти к берегу, желательно по той тропе, по которой Вы приблизились к месту проваливания.

Важно! Если человек оказался в такой ситуации, что Вы не можете ему помочь, сообщите ему громко, что помощь ему уже на подходе и срочно вызывайте МЧС:

Телефон МЧС России – 112

Что человек чувствует при резком попадании в холодную воду?

- у пострадавшего перехватывает дыхание;
- происходит учащение сердцебиения;
- **повышается артериальное давление**, иногда до угрожающих жизни значений;
- в голове ощущается, как будто ее сдавливают;
- мышцы груди и живота начинают рефлекторно сокращаться, способствуя самопроизвольным вдоху и выдоху;
- у человека возникает озноб, который способствует сохранению **температуры тела**, вплоть до +30°C, после чего дрожь тела прекращается, и температура тела начинает стремительно падать.
- при **понижении температуры тела до +30°C и ниже**, у пострадавшего начинает замедляться пульс, дыхание, **понижаться артериальное давление**, и если на этом этапе ему не помочь, может наступить летальный исход.

Первая помощь (доврачебная) провалившемуся человеку

Первая помощь провалившемуся человеку включает в себя согревание его тела. Для этого необходимо:

1. Снять с человека промокшую одежду, и если нет другой одежды, хорошо ее выкрутить и обратно надеть.
2. Если рядом нет возможности отвести пострадавшего человека в дом, посадить в салон автомобиля, его необходимо спрятать в место, защищенное от ветра и накрыть его сверху чем-нибудь теплым – одеялом, дополнительной курткой.
3. Дать человеку теплое питье – чай является замечательным средством.
4. Вызвать скорую помощь или доставить его в медицинское учреждение самостоятельно.

Как согреться дома?

1. Переодеться в сухую одежду.
2. Приложить к телу емкости с горячей водой – грелки, бутылки, которые нужно прикладывать к голове, боковым поверхностям грудной клетки, подмышкам и паховой области, нижним конечностям.
3. Пить горячий чай.
4. Нельзя для согревания растирать тело, чтобы охлажденная кровь, прежде всего в конечностях, не начала поступать к сердцу, т.к. это лишь продолжит понижать температуру в теле.
5. Нельзя согреваться алкогольными напитками.

ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ, соблюдайте правила поведения на водных объектах,

**Выполнение элементарных мер осторожности –
ЗАЛОГ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ**