

Коварный лед

Если вы провалились под лед – не паникуйте! Зовите на помощь. Постарайтесь держаться на плаву. Передвигайтесь к тому краю полыньи, откуда идет течение. Добравшись до края, постарайтесь налечь грудью на край льда и, закинув ногу, выбирайтесь на лед. После того как основная часть туловища окажется на льду, откатитесь подальше от полыньи. Медленно и осторожно ползите до безопасного места, отталкиваясь руками и ногами.

Что делать, если **вы стали очевидцем** того, как кто-то провалился под лед:

- не паникуйте. Думайте, что можно сделать и в ваших ли это силах! Возможно, лучше позвать на помощь другого человека и вызвать спасателей по телефону 101 или 112;
- если решили самостоятельно помогать – вооружитесь палкой, шестом, веревкой или доской и осторожно ползите к полынье, равномерно распределяя вес вашего тела по поверхности, толкая спасательное средство перед собой;
- приблизившись на максимально возможное расстояние к полынье, протяните пострадавшему палку, шест или бросьте веревку;
- когда начнете вытягивать пострадавшего, попросите его работать ногами;
- вытащите пострадавшего в безопасное место и окажите первую помощь, необходимую при переохлаждении организма, вызовите скорую помощь по телефону 103;
- до приезда профессионалов окажите первую помощь. По возможности снимите с пострадавшего мокрую одежду, заверните в одеяло или сухие вещи. Если есть горячее питье - напоите его.
- нельзя погружать человека в горячую ванную. Такой резкий перепад температур тяжело выдержать даже здоровому сердцу. Погрузите его в теплую воду, лучше всего, если вода будет температуры тела (около тридцати семи градусов). Потом, по степени отогревания пострадавшего возможен небольшой подогрев воды.
- даже если пострадавший уверяет, что чувствует себя хорошо и его ничего не беспокоит, скорую помощь вызывать нужно. Дело в том, что после шокового состояния и всего пережитого человек может просто не чувствовать каких-либо изменений в организме. В данной ситуации осмотр врача, его обследование и измерение наиболее важных показателей жизнедеятельности организма являются просто необходимыми. Ведь очень часто люди, провалившись под лед, погибают даже после того, как их уже спасли, именно из-за переохлаждения и отказа жизненно важных органов.

Берегите себя и как можно **чаще беседуйте с детьми** об опасности льда во время холодной поры года!