

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
«ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ И БИБЛИОТЕЧНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«ЗАУРАЛЬНЫЙ» МО ЗАУРАЛЬНЫЙ СЕЛЬСОВЕТ  
ОРЕНБУРГСКОГО РАЙОНА

БИБЛИОТЕКА ИНФОРМИРУЕТ

## Правила поведения на льду

памятка

### Что делать, если вы провалились в холодную воду:

1. Не паникуйте, не делайте резких движений, не нырять и не мочить голову, стабилизируйте дыхание.
2. Придерживайтесь за край льда.
3. Зовите на помощь: «Тону!»
4. Выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли.
5. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
6. Выталкивайте свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.
7. Если лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться.
8. Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
9. Ползите в ту сторону, откуда пришли - лед здесь уже проверен на прочность. Отползите на 2-3 метра, встаньте и идите к ближайшему жилью. Отдохнуть можно только в тёплом помещении.

### Если человек попал в полынью:

1. Попросите кого-нибудь вызвать “скорую помощь” и спасателей или сами вызовите их по сотовому телефону «112».
2. Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой или длинным шарфом. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
3. Завяжите на конце веревки узел.
4. Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
5. Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест. (Запомните! Не наматывайте веревку на руку – пострадавший может утянуть и вас в полынье.)
6. Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
7. Ползите в ту сторону, откуда пришли.
8. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему первую помощь до приезда врачей: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.
9. **Вызовите скорую медицинскую помощь.**

# Что делать, если вы провалились под лед

## ЕСЛИ ЛЕД ПРОВАЛИЛСЯ, И ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ВОДЕ:

**I**

Не паникуйте, попытайтесь сбросить тяжелые вещи.



Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь.

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли - там лед уже выдерживал ваш вес.

**II** Обопритесь на край льдины широко расставленными руками.

Если течение сильное, согните ноги.



Навалитесь на край льдины грудью, попытайтесь подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину.

**III**

После выхода из воды на лед вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться.



Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываться.

## КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, ОКАЗАВШЕМУСЯ В ВОДЕ:

**1**



Кричите пострадавшему, что идете на помощь, вызовите спасателей «101».

**2**



Если человек провалился недалеко от берега, можно бросить ему веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу.

**3**



Попробуйте аккуратно подползти к пострадавшему, подать руку и вытащить за одежду. Помогать могут одновременно несколько человек.

**4**



Действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может утонуть.

**5**



После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно срочно согреть.