**ПАМЯТКА**

**по поведению на льду**

**Если вы провалились под лёд, необходимо**

**Не поддаваться панике.**

**Не наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.**

**Широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.**

**Опереться локтями об лёд и, приведя тело в горизонтальное положение, забросить на лёд ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатиться на лёд.**

**Без резких движений отползти как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.**

**Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий (одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным, а кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).**

**Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой (известно, что более 50% всех теплопотерь организма приходится на ее долю).**

**Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.**

**Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова её надеть.**

**Оказание помощи провалившемуся под лёд**

**Подходить к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.**

**Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы и уверенность.**

**За 3-4 метра протянуть ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.**

**Подавать пострадавшему руку небезопасно, т.к. сами рискуете провалиться.**

**Отогревание пострадавшего**

**Пострадавшего надо укрыть в месте, защищённом от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.**

**Если он в сознании - напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, и приложенные к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.**

**Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьёзный вред организму, т.к. при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнёт активно поступать к «сердцевине» тела, что приведёт к дальнейшему снижению его температуры.**

**В случае возникновения происшествий на воде и в целях оказания помощи терпящим бедствие немедленно звоните**

**по телефонам 01 или 112 (с сотовых телефонов).**