



**1 НЕ ПАНИКУЙТЕ,**  
не тратьте силы на лишние движения



МЧС России

Громко  
**ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ**

**2**



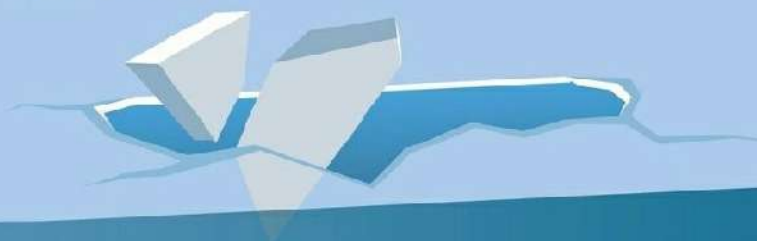
**3** Попробуйте **ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕЙ ТЯЖЕСТИ**  
(например, РЮКЗАК ЗА СПИНОЙ)

Единый телефон  
пожарных и спасателей



**Что  
делать,  
если**

**ты провалился  
под лед**



Широко **РАСКИНЬТЕ РУКИ**,  
опираясь на лед, чтобы не погрузиться  
в воду с головой

**4**



**ПЫТАЙТЕСЬ ВЫБРАТЬСЯ** самостоятельно,  
навалившись всем туловищем на лед.

Главное – постараться обеспечить  
наиболее широкую площадь

**5**



Выбравшись на лед,  
**ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ПОЛЗКОМ**

в ту сторону, откуда пришли,

По проверенной на прочность ледяной тропе

**6**



# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ



1  
Не поддавайтесь панике, берите силы. Попытайтесь наползти на лёд с широко расставленными руками. Делайте попытки ещё и ещё.



2  
При спасении действуйте быстро, решительно, но предельно осторожно. Громко подбадривайте спасаемого, подавайте спасательный предмет с расстояния 3-4 метра.



3  
В качестве спасательных предметов можно применить: доски, лестницы, верёвку с петлями на концах, связанные шарфы, связанные ремни, палки, багор



4  
Выбравшись из проруби снимите, тщательно отожмите и снова наденьте одежду. Бегом следуйте к ближайшему населённому пункту. Вызовите скорую помощь.



5  
При необходимости дайте пострадавшему часть своей одежды. Разведите костёр, обогрейте пострадавшего. Вызовите спасателей или скорую помощь.



6  
Не допускайте обморожений и замерзания.

## **Первая помощь при обморожении:**

1. Согреть обмороженную конечность. Наиболее эффективно - в ванночке с плавным повышением температуры за 30 минут от +20 до +40°C.
2. Поврежденные участки высушить, закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями. Обмороженные участки тела нельзя растирать снегом, варежкой, суконкой, носовым платком и т.п.
3. Можно производить массаж чистыми руками, начиная от периферии к туловищу
4. При обморожении ограниченных участков тела (нос, уши) их можно согреть с помощью тепла рук оказывающего первую помощь.
5. Дать пострадавшему горячий кофе, чай, молоко и т.п.
6. Вызвать скорую помощь. При необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

## **Признаки замерзания:**

- озноб, вялость, чувство усталости, - тяга ко сну.

## **Безопасная толщина льда:**

- одиночного пешехода с ручной кладью - 7 см
- легкового автомобиля - 19-26 см

ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ **112**