**Оказание помощи провалившемуся под лед:**

1. Самоспасение:

- не поддавайтесь панике

-  не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;

- широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;

-  обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворо­том корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;

-  без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в втом направлении, откуда пришли;

- зовите на помощь;

- удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это мини­мум физических усилий;

- находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.

2. Если вы оказываете помощь:

- подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;

- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;

- за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;

-  подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к по­лынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

3. Первая помощь при утоплении:

- перенесите пострадавшего на безопасное место;

- поверните пострадавшего лицом вниз и опустить голову ниже таза;

-  очистите рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов добейтесь полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной ар­терии);

-  при отсутствии пульса на сонной артерии сделайте наружный массаж сердца и искусственное дыхание;

- вызовите службу спасения.

4. Отогревание пострадавшего:

- пострадавшего необходимо укрыть в месте, защищенном 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, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

-  нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических со­судов начнет активно поступать к «сердцевине» тела, что приведет к дальнейше­му снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее дей­ствие на центральную нервную систему. Это надо знать.