**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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

**Меры безопасности на льду весной, в период паводка**

С наступлением весны под воздействием солнечных лучей лед быстро подтаивает. Еще более разрушительные действия на него оказывает усиливающееся весной  течение воды в реках, которое подтачивает его снизу. С каждым днем он становится все более пористым, рыхлым и слабым. Вполне понятно, что передвижение по такому льду связано с большой опасностью.

Нужно знать, что весенний лед резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний лед под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лед не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашицу.

Толщина льда должна быть для одиноких пешеходов не менее 5 см , для групп людей — не менее 7 см.

**Детям переходить водоемы весной строго запрещается!**

**Помните, что весенний лед – капкан для вступившего на него!**

Особенно недопустимы игры на льду в период вскрытия рек. Прыгать с льдины на льдину, удаляться от берега очень опасно.

Во время паводка и ледохода опасно находиться на обрывистом берегу, так как быстрое течение воды подмывает и рушит его.