**Оказание помощи провалившемуся под лед:**

***С*амоспасение:**

**◊** 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 том направлении, откуда пришли;

**◊** Зовите на помощь.

**◊**  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. 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, а по некоторым данным, даже 75%  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 надеть.

***Е*сли 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.

***П*ервая  помощь при утоплении:**

**◊**Перенести пострадавшего  на безопасное место, согреть.

**◊** Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.

**◊**Очистить рот от слизи.  При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).

**◊**При   отсутствии   пульса   на  сонной   артерии  сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

**◊**Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

***О*тогревание пострадавшего**:

**◊** Пострадавшего надо 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.