

## **Что делать, если провалился под лед**

23.11.2016

### **Если Вы провалились под лед:**

- о широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
- о если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед;
- о старайтесь не обламывать кромку, без резких движений выбирайтесь на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги широко их расставив;
- о принаравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры;
- о выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли.

### **Человек провалился под лед, Вы стали очевидцем:**

- о немедленно крикните ему, что идете на помощь;
- о приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;
- о подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них;
- о к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде;
- о ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;
- о бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
- о если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому;
- о действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его в низ;
- о подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

### **Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему:**

- о с пострадавшего снимите и отожмите всю одежду, потом снова оденьте, (если нет сухой) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника);
- о при общем охлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение;
- о при попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания, растереть пострадавшего, чтобы согреть его.

**Телефон доверия Главного Управления МЧС России  
по г. Москве: 637-22-22**

---

Адрес страницы:

[http://bogorodskoe.mos.ru/security\\_and\\_law\\_and\\_order/bezopasnost/detail/4269554.html](http://bogorodskoe.mos.ru/security_and_law_and_order/bezopasnost/detail/4269554.html)

---

[Управа района Богородское](#)