

## Оказание помощи при провале под лёд

### ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ

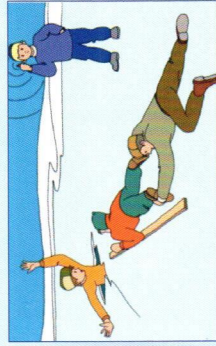
Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, позовите на помощь окружающих. Держите голову над водой. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения. Попытайтесь осторожно напечь грудью на край льда и забросить одну, а затем и другую ногу на лед.



Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу. Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

### ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ

Немедленно вызывайте службу спасения по телефону 01 или 112



Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

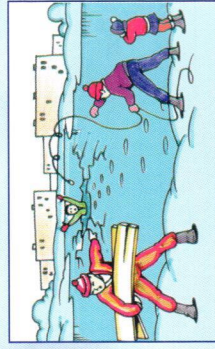
Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест (спасательное средство).

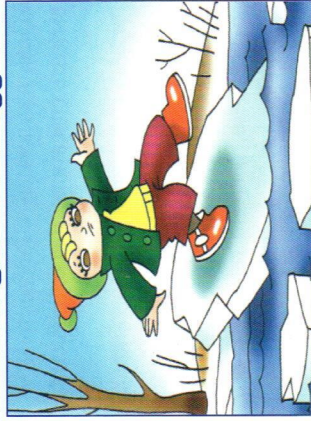
Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед там уже проверен.

Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченными в спирте или водке руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Примите меры для доставки пострадавшего в медицинское учреждение. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь — в подобных случаях это может привести к летальному исходу.



## Правила безопасного поведения во время паводка



### ДЕТЯМ!

- Не выходите на лед во время весеннего паводка.
- Не катайтесь на самодельных плотках, досках, бревнах и плавающих льдинах.
- Не прыгайте с одной льдины на другую.
- Не стойте на обрывистых и подмытых берегах — они могут обвалиться.
- Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и помогут выручить из беды.
- Не подходите близко к заторам, плотам, запрудам, не устраивайте игр в этих местах.
- Не подходите близко к ямам, котловинам, канализационным люкам и колодцам.
- Школьники, будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.
- Не подвергайте свою жизнь опасности!

### РОДИТЕЛЯМ!

- Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода.
- Предупредите детей об опасности нахождения на льду при вскрытии водоема.
- Разъясните правила поведения в период ледохода и в период паводка.
- Запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество.
- Не разрешайте им кататься на самодельных плотках, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью.

**Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с ДЕТЬМИ.**

Комитет по обеспечению мероприятий гражданской защиты Республики Коми



# ПАМЯТКА БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

СЫКТЫВКАР