

## Памятка «Внимание! Тонкий лёд!»

### Уважаемые родители!!!

Уделите внимание своим детям, расскажите об опасности выхода на непрочный лёд. Интересуйтесь, где ваш ребёнок проводит свободное время.

Взрослые, не будьте равнодушными, пресекайте попытки выхода детей на лёд и сами воздержитесь от таких прогулок. Беспечность может обернуться трагедией!

#### *Что делать, если вы провалились в холодную воду:*

- *Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.*
- *Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.*
- *Попытайтесь осторожно налечь на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд.*
- *Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.*
- *Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.*

#### *Если нужна Ваша помощь:*

- *Вооружитесь любой длинной палкой, 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.*
- *Не приближайтесь к месту провала. Бросьте человеку, находящемуся в воде, средство спасения.*
- *Осторожно вытаскивайте пострадавшего на лёд, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.*

- *· Ползите в ту сторону, откуда пришли.*
- *· Доставьте пострадавшего в теплое место. Вызовите скорую помощь (112 – с мобильного и городского телефонов). До прибытия медиков окажите пострадавшему первую помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.*