

## Основные советы и правила оказания помощи, оказавшемуся в воде

1. Не паниковать, если оказались в воде.
2. Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела она будет обламываться.
3. Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой под воду.
4. 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.
5. Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
6. Зовите на помощь.
7. Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий.
8. Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.
9. Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
10. Добравшись до плавсредства или берега, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

### **При оказании помощи:**

1. Подходить к полынье очень осторожно, лучше подползать.
2. Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
3. На расстоянии 3–4 метров подайте пострадавшему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
4. Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличиваете нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

### **Первая помощь при утоплении:**

1. Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
2. Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
3. Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
4. При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
5. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.