**ДЕЙСТВИЯ ПРОВАЛИВШЕГОСЯ ПОД ЛЕД**

При несчастном случае на льду необходимо действовать быстро и умело, главное – не паникуйте!!! Человек, у которого под ногами проваливается лед, а это, как правило, происходит внезапно, неожиданно, оказывается в самой, что ни на есть экстремальной ситуации. После попадания в ледяную воду ему отведено природой от 3 до 30 минут жизни. Даже у здорового человека сразу после проваливания под лед может произойти сердечный спазм и/или свести судорогой мышцы. Для преодоления опасности и, порой для спасения жизни, ему требуется приложить все свои силы, мобилизовать все резервы своего организма. Важен настрой, установка на борьбу до последнего - утонуть нельзя!!! Очень важно сохранить желание бороться за жизнь. И двигаться - движение греет. Если Вы провалились под лёд озера: - сделайте глубокий вдох и постарайтесь принять вертикальное положение; - в воде ведите себя спокойно, не поддавайтесь панике, не растрачивайте силы на ненужные движения; - старайтесь не потерять в воде палки и лыжи (если они были). Палки и лыжи помогут Вам при выползании на лёд распределить вес. Также учтите, что современный рюкзак, наполненный современным снаряжением, имеет положительную плавучесть и некоторое время за него можно держаться на воде; - вначале осмотритесь и выберите, с какой стороны прочный лёд может оказаться ближе, затем плывите туда; - подплыв к краю льда, проверьте руками, не ломается ли край. Если лед, на который вы пытаетесь выбраться, слишком тонок, разбивайте его руками до тех пор, пока не появится более толстый; при этом двигайтесь всегда в ту сторону, откуда пришли; - затем положите на лед руки с палками и лыжами, если удалось их снять и вытащить из воды. Палки надо держать двумя руками. Каждая рука держит одну палку за ручку, другую – у штычка. Если у Вас есть рыбацкие шильца или нож – возьмите их в руки и втыкайте в лёд; - при сильном течении надо стараться избегать стороны, куда уходит вода, чтобы не оказаться втянутым под лед; выбираться из пролома следует против течения или сбоку; - если Вам кинули веревку без петли – свяжите петлю, иначе Вы ее не удержите, когда Вас начнут вытягивать. Схватите петлю руками или накиньте на локоть; - переведите тело в горизонтальное положение так, чтобы ноги были у поверхности воды, ближнюю к кромке льда ногу вынести на лед и, подтягиваясь руками, постепенно выталкивайте тело и ноги на лёд, перевернитесь на спину и, выбравшись на лёд, отползите от опасного места; - когда Вы окажетесь на льду целиком, ни в коем случае не вставайте сразу на ноги, лёд может проломиться снова. Ползите или перекатывайтесь до того места, где Вы будете уверены в прочности льда и только там вставайте. Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность. Когда Вы доберетесь до берега, прежде всего оцените обстановку и решите - бежать ли Вам до первого населенного пункта (если он находится рядом), где есть тепло и помощь, или разжечь костер и попытаться согреться собственными силами.

**Информация предоставлена**

**ГПС (по Ленинскому району)**

**Центра ГИМС Главного управления МЧС России по ЕАО**