**ИНФОРМАЦИЯ**

**для населения**

**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 грудью на край льда и забросить одну, а потом другую ноги 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 (СПАСЕНИЕ)**

**Вооружитесь палкой любой длины, доскою, шестом или веревкой, можно связать воедино шарфы, ремни, одежду.**

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

**Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах. Бросьте веревку, край одежды, подайте палку или шест.**

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

**Ползите в ту сторону откуда пришли.**

**После извлечения пострадавшего из воды и транспортировки его на берег, необходимо оказать ему первую медицинскую помощь. Она заключается в быстрейшем восстановлении температуры тела и активном согревании всеми имеющимися средствами.**

**ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:**

**– как можно скорее поместить пострадавшего в теплое помещение (кабину автомобиля), тем самым прекратив воздействие ветра и низкой температуры окружающей среды;**

**– снять с пострадавшего мокрую одежду и обувь;**

**– протереть тело полотенцем (простыней);**

**– укрыть теплым одеялом;**

**– если человек в сознании, его следует напоить горячим чаем.**

***Оказав первую помощь, необходимо как можно скорее доставить пострадавшего в медицинское учреждение.***

**Отдел мобилизационной подготовки, ГО и ЧС администрации муниципального района «Карымский район»**