**Инспекторский участок (г. Таруса) центра ГИМС ГУ МЧС России по Калужской области напоминает:**

**Меры спасения и самоспасения в случае провала под лед:**

• Не поддавайтесь панике, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

• Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

• 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.

• Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

• Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.  
  
• Зовите на помощь.  
  
\* Как можно заметить действия по самоспасению из ледовой полыньи не должны быть резкими и наполненными избыточными движениями. Причиной этому является сохранение физических усилий и максимальном сохранении тепла между телом и слоем одежды пострадавшего. Важно держать голову над водой, не допуская ее погружения под воду. Именно на голову человека приходится львиная доля теплопотерь организма.

**При оказании провалившемуся под лед :**

• 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 собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

• Остановитесь от находящегося в воде человека на безопасном расстоянии, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

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

• Ползите в ту сторону – откуда пришли.

• Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

**Единый номер экстренных служб - 112**

Старший госинспектор Центр ГИМС ГУ МЧС России по Калужской области Калмыков А.С.

