

## Что делать если вы....

- провалились под лед
- поскользнулись в гололед
- долго находитесь на морозе
- обморозили руку или ногу

## Что делать если вы...

### *...провалились под лед*

Если **Вы провалились под лед**, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

Если на **Ваших глазах кто-то провалился под лед**, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.



### *...поскользнулись в гололед*

Одна из главных опасностей зимой - гололед и, как следствие, возможное падение. Надо стараться не упасть на колени или прямые руки. Падая вперед, примите удар на всю поверхность тела и максимально поднять голову. При падении на склоне постарайтесь приземлиться на бок. Вытяните руку и не падайте на локоть. Вытянутая вдоль склона рука защитит Вашу голову и устранил нагрузку на плечо. Если вы упали на спину, прижмите подбородок к груди - так вы не ударитесь затылком. А чтобы не повредить копчик, подтяните колени к лицу и попробуйте как можно больше “закруглить” спину.



### *...долго находитесь на морозе*

**Чтобы не замерзнуть**, надо двигаться. Если же, несмотря на все усилия, вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки. Не забудьте снять кольца и часы - это улучшит циркуляцию крови. Делайте энергичные махи руками. При этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь - растопырена. Так же согреваются ноги.

Можно также использовать способ, который в народе носит название “эскимосского”. Руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают. Плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.



## *...обморозили руку или ногу*

Первое, что надо сделать при **обморожении**, - доставить пострадавшего в тепло. Затем освободить обмороженные части тела от мерзлой одежды, снять все металлические предметы: браслеты, цепочки, часы и кольца. Это улучшит циркуляцию крови.

Приготовьте теплую воду, температурой 20 - 30 градусов, и поместите в нее обмороженную руку или ногу. Подержите ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами.

Как только чувствительность восстановится, осторожно протрите руку (ногу). Убедившись, что на обмороженных участках не осталось влаги, наложите сухую чистую повязку. Однако ни в коем случае не стягивайте кожу и обязательно проложите бинт между пальцев. Затем на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку.

Если у пострадавшего обморожены **щеки или уши**, приложите к ним кусочек теплой ткани (ткань надо предварительно прогладить утюгом).

И, наконец, необходимо вызвать врача.

