**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ**

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

**ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ**

* Немедленно крикните ему, что идете на помощь.
* 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.
* К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде.
* Остановитесь от находящегося в воде человека в трех-четырех метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
* Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.
* Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
* Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед там уже проверен.
* Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите и отожмите всю его одежду, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).
* При общем охлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение.

***Пожарная часть (профилактическая)***

***СПб ГКУ «ПСО Петродворцового района»***