

Если вы провалились под лёд.

Уважаемые жители и гости Тосненского района, ОНДиПР Тосненского района напоминает вам, **что делать, если вы провалились под лед:**

- Не поддавайтесь панике, не прекращайте попытки выбираться, даже если лед проламывается;

- Выбирайтесь с той стороны, где лед более крепок, при этом наползайте на лед грудью, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры и уменьшить давление на кромку льда. Ногами упирайтесь в противоположный край полыньи, если это возможно;

- В неглубоком водоеме резко оттолкнитесь от дна и выбирайтесь на лед или передвигайтесь по дну к берегу, проламывая перед собой лед;

- Выбравшись из воды на лед, не спешите вставать на ноги – чтобы не провалиться снова. Осторожно отползите, широко раскинуть руки и ноги или откатитесь как можно дальше от полыньи. Убедившись, что лед прочный, вставайте на ноги.

Рекомендации по передвижению по льду водоема:

- Не спускайтесь на лед в незнакомых местах, особенно с обрывистых берегов, не выходите на лед при оттепели;

- Не выходите на лед в одиночку, особенно в вечернее и ночное время и незнакомых местах;

- При выходе на лед убедитесь в его прочности, проверяя ее пешней (бить пешней следует на расстоянии 0,5-1 м перед собой, а не под ногами). Если после первого удара лед пробивается и на нем появляется вода, остановитесь и, не отрывая подошв ото льда, отходите по своим следам в обратном направлении. Не проверяйте прочность льда ударом ноги;

- Двигайтесь по тонкому льду скользящим шагом, особенно осторожным будьте после снегопада;

- Передвигайтесь по возможности по проложенной тропе;

Если увидели провалившегося под лед (в полынью) человека:

- Немедленно кричите, что идете к нему на помощь;

- Оказывая помощь, не подходите к полынье ближе 3-4 метров. Из подручных средств используйте лыжи, доски, палки, веревки, связанные брючные ремни. Если этих средств нет, то двоим – троим надо лечь на лед и цепочкой передвигаться к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, первый из них подает пострадавшему ремень, предмет одежды, вытаскивает его на лед и далее в безопасное место;

- Когда человек выберется из полыньи, не торопитесь к нему, а медленно отползайте к берегу на прочный лед. Он должен ползти следом в безопасное место, где его нужно согреть;

- При перевозке по льду используйте сани (лыжи).

Напоминаем:

- при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно звонить в службу спасения по телефону "101". Владельцам мобильных телефонов следует набрать номер "112" или "101";
- в Главном управлении МЧС России по Ленинградской области круглосуточно действует **телефон доверия: 8(812)579-99-99.**