**Если вы провалились под лед:**

* Не поддавайтесь панике.
* Не наваливайтесь всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью он будет обламываться.
* Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в 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.
* Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий.

**Если вы оказываете помощь:**

* Подходите к полынье осторожно, лучше подползти по-пластунски.
* Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
* За 3-4 метра бросьте ему веревку, шарф, протяните шест, доску или любое другое подручное средство.
* Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличиваете нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

**Первая помощь при утоплении:**

* Перенести пострадавшего на безопасное место.
* Уложить пострадавшего животом на свое колено, дать воде стечь из дыхательных путей.
* Обеспечить проходимость верхних дыхательных путей, очистить полость рта от посторонних предметов, слизи.
* Определить наличие пульса на сонных артериях, реакцию зрачков на свет, самостоятельное дыхание.
* При отсутствии пульса, дыхания и реакции зрачков на свет сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание (чередовать два «вдоха» искусственной вентиляции легких с 15 надавливаниями, независимо от количества человек, проводящих реанимацию).
* Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.