**Главное управление МЧС России по г. Москве**

**Управление поНовомосковскому и Троицкому АО**

**117574, г. Москва, ул.Голубинская, д. 6А, тел.+7(495)421-83-17, email:mchs.nitao@mail.ru**

**Что делать, если Вы провалились под лед?**

- Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание.

- Широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой.

- По возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет

Вас под лед.

- Попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу. Если лед выдержал, медленно, откатится от кромки и ползти к берегу.

- Передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед ужепроверен на прочность.

**Оказание помощи пострадавшему, провалившемуся под лед:**

- Вооружиться любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно

связать воедино шарфы, ремни или одежду.

- Подползать к полынье очень осторожно, широко раскинув руки.

- Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

- Если Вы не один, то, лечь на лед и двигаться друг за другом.

- Подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опорыи ползти на них.

- За 3–4 метра протянуть пострадавшему шест, доску, кинуть веревку илишарф или любое другое подручное средство.

- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье,вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуетепровалиться.

- Осторожно вытащить пострадавшего на лед, и вместе с ним ползкомвыбираться из опасной зоны.Доставить пострадавшего в теплое (отапливаемое) помещение. Оказать емупомощь: снять и отжать всю одежду, по возможности переодеть в сухуюодежду и укутать полиэтиленом (возникнет эффект парника). Вызвать оперативные службы – 01,02,112 (моб)

**Телефон доверия ГУ МЧС России по г.Москве: +7(495) 637-22-22.**

 **Официальный интернет сайт МЧС России - mchs.qov.ru.Тел. пожарной охраны – 01, с сотовых тел. - 112**

**Отдел надзорной деятельности Управления по Новомосковскому и Троицкому АО ГУ МЧС по г. Москве (ndnaoitao@yandex.ru)**