

«Правила безопасного поведения на водоёмах в зимний период»

- С появлением первого ледяного покрова на водоёмах *запрещается* выходить на лёд, катание на коньках и на лыжах.
- ***Помните! Первый лёд непрочен и не выдерживает тяжести человека. Безопаснее всего выходить на лёд толщиной не менее 10 см.***
- ***Категорически запрещается допускать детей на лёд водоёмов без присмотра взрослых.***
- Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лёд, необходимо внимательно осмотреться, проверить прочность льда, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места.
- Категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги. Прочность льда рекомендуется проверять пешней.
- Если после первого удара лёд пробивается и на поверхности появляется вода, необходимо немедленно остановиться и идти обратно по своим следам скользящим шагом, не отрывая подошвы ото льда. Точно также поступают при потрескивании льда и образовании в нём трещин.
- При движении по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, обходить опасные места.
- Следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега: под снегом лёд тоньше, чем на открытых местах.
- Особенно осторожным нужно быть в местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, травы.
- Безопаснее всего переходить по прозрачному льду толщиной не менее 10 -12 см.
- При групповом переходе по льду двигаться необходимо на расстоянии 5-6 метров друг от друга, внимательно следя за идущими впереди.
- Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках.
- Массовое катание на открытых водоёмах разрешается при толщине льда не менее **25 см.**
- Запрещается выходить на лёд в тёмное время суток, при плохой видимости (туман, снегопад дождь), особенно в незнакомых местах.
- Опасно ходить и кататься на льду в одиночку.
- ***Опасно выходить на лёд при оттепели.***
- Если под ногами лёд затрещал, и стала образовываться трещина, ни в коем случае нельзя впадать в панику и бежать от опасности. Необходимо лечь на лёд и аккуратно перекатиться в безопасное место.

«Основные правила оказания помощи, оказавшемуся в воде»

1. Не паниковать, если вы оказались в воде.
2. Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на кромку льда, так как под тяжестью тела кромка льда будет обламываться.
3. Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться под воду с головой.
4. Обопритесь локтями об лёд и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лёд ту ногу, которая ближе всего к кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лёд.
5. Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
6. Если не удаётся выбраться из воды, удерживайте себя на поверхности воды, стараясь затрачивать на это как можно минимум физических усилий.
7. Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.
8. Зовите на помощь.
9. Если берег или любое плавсредство находятся на расстоянии, преодоление которого потребуется не более 40 минут, следует пытаться активно плыть.
10. Добравшись до берега, необходимо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

При оказании помощи:

1. Подходить к полынье очень осторожно, лучше подползти.
2. Сообщить пострадавшему криком, что ему идут на помощь, это придаст ему силы и уверенность.
3. На расстоянии 3-4 метров подайте пострадавшему шест, верёвку или доску, можно шарф или другое подручное средство.
4. Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, увеличивается нагрузка на лёд, возникает опасность самому провалиться под лёд.

Первая помощь при утоплении:

1. Вызвать скорую.
2. Перенести пострадавшего на безопасное место. Нащупать пульс.
3. Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
4. Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка. Нельзя терять время на удаление воды из лёгких при отсутствии пульса на сонной артерии.
5. При отсутствии пульса на сонной артерии необходимо сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
6. Согреть пострадавшего и срочно доставить в медучреждение.