*** ГИМС МЧС предупреждает!***

***Не знание элементарных правил безопасного поведения – первопричины грустных и порой ТРАГИЧЕСКИХ последствий.***

|  |
| --- |
| **Важно знать телефоны вызова экстренных служб: 112** |

**Дорогие дети!**

**Переходить водоёмы строго запрещается.** Недопустимы игры на льду. Гулять по льду, удаляться от берега очень опасно. Такие поступки, как правило, заканчиваются трагически. Опасно также находиться на обрывистом берегу, так как быстрое течение воды подмывает и рушит его. Далеко не всегда можно спасти утопающего. Подо льдом существует течение воды, образуя большое количество водоворотов, которые небезопасны     и   для  утопающих, и  для  спасателей.

**Это ВАЖНО знать!**

·                     Безопасным для человека считается лёд толщиною не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в солёной.

·                     В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лёд непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности,  деревьев, кустов.

* Если   температура   воздуха   выше   0   градусов держится более трёх дней, то прочность льда снижается на 25%.
* Ни в коем случае нельзя выходить на лёд в тёмное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
* Следует опасаться мест, где лёд запорошён снегом: под снегом лёд нарастает значительно медленнее. Если вы видите на льду тёмное пятно - в этом месте лёд тонкий.
* Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс тёплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лёд.
* Если на запорошённой снегом поверхности водоёма вы увидите чистое, не запорошённое снегом место, значит, здесь может быть полынья, не успевшая покрыться толстым крепким льдом.
* Прозрачный, без пузырьков, без растительности, голубоватый или зеленоватый – такой лёд прочнее, чем непрозрачный (матовый), желтоватый, рыхлый, с пузырьками воздуха, с растительностью.
* Если вы собираетесь перейти через реку на лыжах, то крепления на них надо отстегнуть, петли палок на кисти рук не накидывать; сумку или рюкзак повесить на одно плечо – в случае опасности все это постараться сбросить с себя.
* Группе людей, проходящих по льду, необходимо идти на расстоянии не менее пяти метров друг от друга.
* При перевозке небольших грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лёд, чтобы избежать провала.
* Внимательно слушайте и следите за тем, как ведёт себя лёд.
* Если лёд начал трескаться, осторожно ложитесь и ползите по своим следам обратно.

**Если все-таки произошла беда и вы провалились, что делать?**

* Главное - не терять самообладание! Каждая секунда пребывания в воде работает против вас - пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счёт воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.
* Провалившись под лёд, раскиньте  руки и постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.
* Если есть кто-то рядом, зовите на помощь.
* Старайтесь не погружаться под воду с головой.
* Если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не унесёт вас под лёд.
* Не делайте резких движений и не обламывайте кромку.
* Если достаёте ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытащите на лёд сначала одну ногу, затем вторую.
* Выбираться на лёд можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту.
* Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала.
* Выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли – там проверенный лёд.
* Если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной.
* Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
* После необходимо обратиться к врачу.

**Если Вы стали очевидцем, как человек провалился под лёд.**

* Провалившись под лёд, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой. Постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.
* Немедленно   крикните   ему,   что   идёте   на помощь.
* Немедленно   сообщите  о   произошедшем   в службу спасения.
* Оказывающий   помощь   должен   обвязаться верёвкой, предварительно закрепив ее на берегу. Из-за  опасности  самому  попасть  в полынью приближаться к провалившемуся под лёд нужно лёжа с раскинутыми в стороны руками и ногами.
* Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.
* Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи.
* Когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи, то два-три человека ложатся на лёд и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подаёт пострадавшему связанные ремни или одежду.
* К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде. Оказывающий помощь приближается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать верёвку, пояс, багор, доску. Затем отползает назад, и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лёд.
* Когда есть промоины или битый лёд, необходимо использовать спасательные шлюпки, для продвижения её вперёд используются кошки и багры.
* Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.
* Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.

**Первая помощь пострадавшему.**

* Снимите и отожмите всю одежду пострадавшего, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).
* Затем его необходимо как можно быстрее отправить в машину или доставить в тёплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.
* Если это сделать невозможно, то разведите костёр и окажите максимальную помощь, можно поделиться своей сухой одеждой.
* Чтобы восстановить кровообращение, тело пострадавшего нужно растереть фланелью или руками, смачивая их водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.
* Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - слабость, сонливость, ему нужно принять тёплую ванну, температура воды должна быть 37-38 градусов.
* При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом на бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и лёгких, приступить к выполнению искусственного дыхания.
* Пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.