ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

«Правила безопасного поведения на водных объектах в осенне-зимний период»

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

Главное правило: несовершеннолетним НЕЛЬЗЯ БЫТЬ на льду без присмотра ВЗРОСЛЫХ.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ:

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по-своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД!

Главное - самоспасение:

- не поддавайтесь панике;
- не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;
- обопритесь локтями об лёд и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лёд ту ногу, которая ближе

всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лёд;

- без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
- **зовите на помощь;**
- удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий;
- находясь на плаву, следует держать голову как можно выше над водой;
- активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на небольшом расстоянии;
- добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Если вы оказываете помощь:

- подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;
- сообщите пострадавшему криком, что идёте ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф 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 рискуете провалиться.

Первая помощь при утоплении:

- перенести пострадавшего на безопасное место, согреть;
- повернуть пострадавшего лицом вниз и опустить голову ниже таза;
- очистить рот от слизи, при появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии);
- при отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание;
- доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ – 112 ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ