**«МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ»**

Ежегодно взрослые и дети тонут на водоемах в холодное время года, проваливаясь под лед. Чтобы не произошло такой беды, детей необходимо обучать мерам предосторожности:

1. Безопасным для человека считается лед толщиною не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой воде.
2. В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша.
3. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней подряд, то прочность льда снижается на 25 %.
4. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком – лед ненадежен.
5. Категорически запрещается проверять на прочность лед ударами ноги.
6. Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается;
7. Не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду.
8. Исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночное время суток.
9. Не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, края льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дождаться надежного замерзания водоема.
10. Убедительная просьба родителям: не допускайте детей на лед водоемов (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

**Необходимо выполнять следующие действия при проваливании под лед (самопомощь):**

1. Позвать на помощь.
2. Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание.
3. Раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
4. Попытаться осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
5. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползти к берегу (при этом, необходимо ползти в ту сторону, откуда Вы пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность).
6. Добравшись до плавсредства (берега), надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

**Что необходимо делать, если человек провалился под лед:**

1. Не паниковать;
2. Немедленно крикните ему, что идете на помощь;
3. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;
4. Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них;
5. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде;
6. Ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;
7. Бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
8. Если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому;
9. Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз;
10. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

**Первая помощь пострадавшему:**

1. Снимите и отожмите всю его одежду, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника);
2. При общем охлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение;
3. При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания, растереть пострадавшего, чтобы согреть его.
4. Доставить пострадавшего в учреждения здравоохранения.

**Не подвергайте свою жизнь и близких Вам людей опасности!  
Соблюдайте меры безопасности!**