

## Памятка по безопасности на водных объектах города в весенний период для детей и их родителей

Во избежание реальной опасности, которую представляют открытые водоемы в весенний период помните что:

- нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);

Помните, что безопасным считается лед, толщина которого не менее 7-10 сантиметров, его прочность можно определить даже визуально, если лед имеет голубой цвет, то он прочный, если он белый или серый, то выходить на лед — смертельно опасно.

Не забывайте, что в устьях, притоках и середине рек лёд всегда тоньше. Наименее прочен лед, где есть быстрое течение, бьют ключи и стоки, в районах, где есть водная растительность, рядом с деревьями, кустами и камышами.

Если плюсовая температура воздуха продержалась более трех дней, то прочность ледяного покрова снизилась на четверть.

- прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности, помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, шока от холодной воды, а также от переохлаждения;

- никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.

- используйте найденные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места;

- в случае проявления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибание воды на поверхности, немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае - ползайте;

- при переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м);

- не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, края льда;

Если вы внезапно оказались в холодной воде или вам не избежать попадания в неё, помните и придерживайтесь, по возможности, ряда правил и рекомендаций, основанных на давнем опыте:

- широко раскинуть руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;

- если возможно, перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет вас под лед;

- стараться не обламывать кромку, без резких движений выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив;

- приноровить свое тело к наиболее широкой площади опоры;

- выбраться из полыньи, перекатываясь, а затем ползти в ту сторону, откуда шли.

постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры, пусть даже и плавающую (борт лодки, льдина, буй, ветка кустарника, камень и т. д.), и перетерпите одну-полторы минуты неприятные ощущения от холодной воды. Не делайте резких движений, подавите панику, стабилизируйте дыхание.

- избавляться следует только от той одежды, которая вас тянет вниз. В любом случае постарайтесь оставить на себе головной убор или соорудите его подобие, нижнее бельё, носки, перчатки, максимум промежуточной одежды, плотно застегнутой, если позволят ваши руки. Главное помните, что от 40 до 60 % вашего тепла уходит через голову, хотя вы этого и не чувствуете. Поэтому голова должна быть максимально защищена, пусть даже и мокрым головным убором.

- если вы решили плыть до берега самостоятельно, не делайте резких движений (они ускорят съём тепла с конечностей), следите за дыханием (оно должно быть ровным), в движении массируйте пальцы рук и ног (старайтесь ими шевелить). Предпочтительный стиль плавания - брас без опускания головы под воду;

- опасайтесь острого льда и просто режущих предметов в воде и на дне;

- не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лёд: даже выбравшись на него, вы все равно провалитесь и только потратите силы.

- если вы выбрались на берег, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее бельё, вытретесь им, снова отожмите его и наденьте на тело. Не стойте без обуви на льду или холодной земле. Максимально защитите голову и наденьте что-то на ноги. После этого наденьте верхнюю одежду, пусть даже и замерзшую, и делайте согревающие упражнения, как бы тяжело это для вас ни было. Пока вы не начнете согреваться, не позволяйте себе заснуть. Спать хочется не от нехватки сил, а из-за снижения температуры тела. Здесь вам потребуется максимальная концентрация и вера в свои силы.

#### **При спасании человека, провалившегося под лед:**

- немедленно крикнуть ему, что идете на помощь;

- приблизиться к полынье ползком, широко раскинув руки;

- подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;

- к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде;

- ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут вам спасти человека;

- бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;

- если вы не один, то, лечь на лед и двигаться друг за другом к пролому;

- действовать решительно и быстро (пострадавший коченеет в ледяной воде, намочшая одежда тянет его вниз);

- подать пострадавшему подручное средство, вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде:

- с пострадавшего снять и отжать всю одежду, потом надеть (если нет сухой) и укутать полиэтиленом (происходит эффект парника);

- при общем охлаждении пострадавшего как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение. Тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем. В дальнейшем направить в медицинское учреждение;

- при попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему очистить полость рта, уложить его животом на колени так, чтобы голова свисала к земле и, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких.

Приступить, к выполнению искусственного дыхания, растереть пострадавшего, чтобы согреть его.

Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

**ПОМНИТЕ!** Соблюдение правил поведения на водных объектах, выполнение элементарных мер осторожности - залог вашей безопасности.

**Телефон службы экстренного реагирования:**

Служба спасения – 112