|  |
| --- |
| **Меры безопасности на водоеме** |
| **180420135**С наступлением весны и повышения температуры воздуха активно тает ледяной покров водоемов. Чтобы избежать несчастных случаев на водоемах, не пренебрегайте основными правилами безопасного поведения на льду. Не выходите на лед, если нет уверенности в его прочности  **Если же Вы все-таки провалились в холодную воду:**  **180420136**- постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры и перетерпите первые неприятные ощущения от холодной воды. Никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику; - раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения; - попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед; - если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу; - не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лед: даже выбравшись на него, вы все равно провалитесь снова. Осторожно проламывая его, продвигайтесь к берегу или к толстому льду; - ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность; - если Вы выбрались на берег или на лед, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее белье и наденьте на тело. Не стойте босиком на льду или холодной земле. Делайте согревающие движения. Не позволяйте себе заснуть, пока не начнете согреваться; - ни в коем случае не употребляйте алкоголь, так как это ошибочное мнение.  **ПОМНИТЕ:**  **- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;** **- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.**  **В период весеннего паводка запрещается:**  - переправляться через реку или водоем; - подходить близко к реке в местах затора льда; - стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу; - собираться на мостиках, плотинах и запрудах; - приближаться к ледяным заторам; - отталкивать льдины от берегов; - измерять глубину реки или любого водоема; - ходить по льдинам и кататься на них.  **180420138**Наибольшую опасность весенний паводок представляет для детей. Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, так как чувство опасности у ребенка слабее любопытства, играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Такая беспечность порой кончается трагически. Весной нужно усилить контроль за местами игр детей.  **РОДИТЕЛИ! Не допускайте детей к водоемам без надзора взрослых; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.**    **В летний период на открытых водоемах запрещается:**  - купаться в нетрезвом состоянии и в местах, где выставлены запрещающие знаки; - прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно; - заплывать за буйки, обозначающие место купания и границы плавания,- это может привести к мышечному переутомлению, судорогам, что нередко заканчивается несчастьем; - плавать на предметах (средствах), не предназначенных для плавания (досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах и др.); - подплывать к моторным, парусным судам, вёсельным лодкам и другим  плавсредствам, прыгать с них и с неприспособленных для этих целей сооружений в воду; - приводить с собой собак и других животных; - играть в спортивные игры в не отведённых для этих целей местах, а также допускать действия на воде, связанные с подбрасыванием, нырянием и захватом купающихся; - купание и  игры  детей у воды без наблюдения взрослых; - подавать сигналы ложной тревоги.  **Основные способы самоспасания на воде.** . 1*. До оказания помощи пострадавший должен действовать самостоятельно.* *Необходимо:*  180420139- **сделать глубокий вдох и постараться принять вертикальное положение;** **- вести себя спокойно, не поддаваться панике, не растрачивать силы на ненужные движения;** **- при приближении спасателей подавать сигналы поднятием руки и голосом;** **- находясь в холодной воде и вдали от берега принять свободную позу, по возможности согнуть ноги с поднятыми коленями, прижать руки к бокам и груди, время от времени выполнять непродолжительные движения или напрягать мышцы ног, рук, живота и шеи.**  2. Оказывать помощь пострадавшим необходимо с соблюдением мер предосторожности.  ***Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке, озере или любом водоеме, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь и сообщайте в службу спасения «112» или в полицию «02».***  **Не подвергайте свою жизнь опасности!** |