|  |
| --- |
| **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!** |