**Памятка**

**"Правила поведения и меры безопасности на водоеме в осенне-зимний период"**

С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. Нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

**Помните:**

-Наиболее прочен чистый, прозрачный лед. Мутный лед ненадежен.

-На участках, запорошенных снегом, лед тонкий и некрепкий.

-В местах, где в водоем впадают ручьи, речки, обычно образуется наиболее тонкий лед.

-Для одиночных пешеходов лед считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей – 12 см.

-Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости – в туман, метель, сильный снегопад.

**Если Вы провалились под лед:**

-Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

-Раскиньте руками 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.

-Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед уже проверен на прочность.

**Если нужна Ваша помощь:**

-Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

-Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

-Остановитесь от находящегося в полынье человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

-Осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

-Ползите в сторону, откуда пришли.

-Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: если пострадавший в сознании, надо снять с него мокрую одежду, переодеть в сухую и согреть (дать чай, кофе, 20 капель настойки валерианы. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму).

Если сознание потеряно, но пульс сохранен и есть самостоятельное дыхание, надо опустить пострадавшему голову, снять с него мокрую одежду, дать понюхать нашатырного спирта, сделать массаж рук и ног, энергично растереть тело.

Если пострадавший извлечен из воды с отсутствием видимых признаков жизни, требуются срочные меры для восстановления дыхания и сердечной деятельности: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Человека можно оживить в течение 4-5 минут после прекращения дыхания.

**ПОМНИТЕ**

• Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.  
• В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег.  
• Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!  
• Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.  
• Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.  
В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:  
-  раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;  
-  развести костер или согреться движением;  
-  растереться руками, сухой тканью, но не снегом.