

«Осторожно, тонкий лед!»

Ежегодно возникают различные чрезвычайные ситуации на водоемах. Многие жители нашего города пренебрегают элементарными мерами предосторожности и выходят на лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельному риску. Чтобы избежать опасности, запомните:

- безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см;
- лед не прочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камышей;
- если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%;
- крайне опасным и ненадежным является лед под снегом и сугробами.

Что делать, если Вы провалились и оказались в холодной воде?

- Не паникуйте, не делайте резких движений. Дышите как можно глубже и медленнее.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- Выбравшись из полыни, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь

- Если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете на помощь, это придаст ему силы, уверенность и надежду.
- Для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду. В этой работе одновременно могут принимать участие несколько человек.
- Не подползайте на край пролома, держите друг друга за ноги.
- Для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, веревку, щит.
- Действовать необходимо решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, может погрузиться в воду.
- Доставьте пострадавшего в теплое место, окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченным в спирте или водке суконным материалом или руками, напоите пострадавшего горячим чаем.

Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

Телефоны экстренных служб:

- Местный пожарно-спасательный гарнизон, группа патрульной службы Государственной инспекции по маломерным судам (МТС-010, Билайн-001, Мегафон-010)
- Скорая медицинская помощь 03 (МТС-030, Билайн-003, Мегафон-030)
- МО МВД России 02 (МТС-020, Билайн-002, Мегафон-020) **Телефон доверия** (круглосуточно)
- Единая диспетчерская служба администрации города. Во время передачи информации обязательно назовите свою фамилию, укажите точный адрес и свое местоположение, номер телефона, с которого Вы звоните.

Памятка

о мерах безопасности на тонком льду

С приходом весны и повышением среднесуточной температуры воздуха, обостряется обстановка на водных объектах. Увеличение количества происшествий, связанных с провалом людей и автомобильной техники под лед происходит в марте-апреле месяце.

Жители и гости нашего города, убедительная просьба - Соблюдайте правила поведения на водоемах во время таяния льда!

Общеизвестно, что под воздействием весеннего солнца лёд становится рыхлым и непрочным, хотя внешне он кажется крепким. Под такой лёд можно легко провалиться. В период снеготаяния очень опасны карьеры, мелкие водоёмы, сообщающиеся протоками. Вода в них поднимается, заполняет водоём, и там, где накануне ещё было мелко, на другой день глубина может резко увеличиться, что представляет большую опасность.

В период весеннего снеготаяния запрещается:

- ❖ выходить на водоёмы
- ❖ переправляться через реку в период ледохода
- ❖ стоять на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться
- ❖ измерять глубину реки или любого водоема, ходить по льду.

Уважаемые родители! Не оставляйте детей без присмотра! Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, не разрешайте играть у водоемов!

Обращаем Ваше внимание на поведение детей в период школьных весенних каникул: в связи с продолжающимся интенсивным снеготаянием посещение в эти весенние дни водоемов опасно для жизни!

Крайне необходимо усилить контроль поведения детей. Требуется многократно разъяснять им недопустимость игр вблизи водоемов.

Ребята, помните!

- Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и помогут выручить из беды.
- Нельзя подходить близко к ямам, котлованам, канализационным люкам.
- Нельзя подвергать свою жизнь опасности!

Правила оказания первой помощи пострадавшим при переохлаждении

Многие с наступлением зимы с нетерпением ждут ледостава. Лёд можно использовать в хозяйственных целях (в качестве переправы, для забора воды) и для проведения активного отдыха и развлечений (катания на коньках, игры в хоккей, рыбной ловли).

Наряду с положительными сторонами, ледостав характеризуется наличием реальных опасностей. Это связано с возможностью падения человека в результате скольжения и получения травмы, неожиданного разрушения льда и попадания в холодную воду или под лёд, в прорубь, полыню, трещину, отрыв прибрежных льдов с людьми и техникой, переохлаждение в случае длительного пребывания на льду в холодную погоду. Особую опасность представляет пребывание людей на льду в условиях ограниченной видимости: ночь, туман, снегопад.

Но часто при нахождении на льду люди забывают элементарные правила безопасности, что может привести к трагическим последствиям.

Правила при нахождении на водных бассейнах во время ледостава просты и основаны на многолетнем опыте. Их неукоснительное соблюдение позволит избежать чрезвычайных происшествий при нахождении человека на льду.

Переохлаждение – это процесс постоянного снижения температуры тела до опасных пределов под воздействием холода.

Процесс переохлаждения наиболее интенсивно протекает при попадании человека в холодную воду, поскольку теплопроводность воды в 27 раз выше, чем воздуха. В этих условиях организм интенсивно теряет тепло, что приводит к снижению температуры тела. Скорость этого процесса зависит от температуры воды, наличия течения, физиологического состояния пострадавшего, внешних метеоусловий, одежды, возможности согреться после выхода из воды. Быстрому развитию переохлаждения организма способствуют: низкая температура и повышенная влажность воздуха, ветер, отсутствие укрытий и теплой одежды, недостаточное питание, отсутствие движений.

Попадание человека в холодную воду приводит вначале к резкому увеличению числа сердечных сокращений и повышению кровяного артериального давления, дыхательные мышцы рефлекторно сокращаются, вызывая вдох, что может привести к попаданию воды в дыхательные пути. Типичной защитной реакцией организма на действие холодной воды является дрожь. Она проявляется в виде быстрого непроизвольного сокращения мышц и роста теплопродукции организма. Однако эта реакция продолжается недолго, и организм начинает интенсивно охлаждаться. При этом пульс, дыхание, кровяное артериальное давление падают до критических величин и человек погибает.

Время наступления физиологических изменений в организме в различное время года, в часах

Температура воды, °С	Время потери сознания, час	Время смерти
0	0,25	0,25 – 1,0
10	0,30 - 1,0	1,0 – 2,0
15	2,0 – 4,0	6,0 – 8,0
20	3,0 – 7,0	относительно безопасно
25	12,0	относительно безопасно
30	70,0	относительно безопасно

Основные признаки переохлаждения:

- понижение температуры тела ниже 36°C;
- снижение частоты сердечных сокращений;
- нарушение ритма дыхания;
- появление чувства усталости, сонливость;
- замедление речи;
- нарушение памяти;
- посинение кожных покровов;
- утрата двигательной активности;
- потеря сознания.

Наряду с общим переохлаждением организма человека, низкая температура, повышенная влажность воздуха, ветер могут вызвать местное поражение тела – обморожение.

Обморожение – это некроз (омертвление) или воспаление тканей под действием холода. При этом происходит замерзание тканевой жидкости на отдельных участках тела. Чаще всего это открытые места: кисти рук, лицо, шея, ноги. Увеличивает вероятность обморожения мокрая, увлажненная одежда и обувь, плохое питание, отсутствие горячей пищи, невозможность обогреться, утомление, кровопотеря, болезнь.

По степени поражения выделяют четыре стадии обморожения:

1-я стадия – характеризуется побледнением или покраснением кожи, отеком и припухлостью пораженного участка, ощущением боли и жжения в месте поражения, появлением водянистых пузырей;

2-я стадия – характеризуется расстройством кровообращения, посинением пораженных участков, значительным их отеком, возникновением пузырей, наполненных прозрачной жидкостью;

3-я и 4-я стадии – характеризуются омертвением кожи, мышц, сухожилий, суставов, снижением температуры кожи и потерей ее чувствительности, расслоением омертвевших участков, образованием нагноений.

Основные профилактические мероприятия по предупреждению переохлаждения:

- правильный подбор одежды, обуви, снаряжения, продуктов питания;
- сокращение до минимума времени воздействия холода на открытые участки тела;
- активные постоянные движения;
- контроль открытых участков тела, умение распознать начало процесса обморожения и принять необходимые меры по оказанию помощи;
- - согревание открытых холодных участков тела путем их контакта с теплыми частями тела: вложить руки под мышки или между ног, положить руку на ухо, нос, щеку.

Первая помощь при переохлаждении:

- определить степень переохлаждения и первоочередные мероприятия по оказанию помощи;
- укрыть пострадавшего в месте, защищенном от ветра, снять мокрую и надеть сухую, теплую одежду и головной убор, закутать в одеяло с дополнительным источником тепла;
- если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе (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);
- можно использовать тепло тела человека: для этого необходимо лечь рядом с пострадавшим и прижаться к нему (разогревать в первую очередь нужно туловище, а затем руки и ноги).

Запрещается:

- ✓ проводить интенсивное отогревание: горячий душ, горячая ванна, жаркое помещение;
- ✓ растирать человека, поскольку это приводит к притоку холодной крови с периферии к внутренним органам и головному мозгу, которые будут продолжать охлаждаться (согревание должно идти от центра к периферии);
- ✓ использовать открытый огонь и алкоголь;
- ✓ класть человека на холодное основание и растирать снегом.

Если проведение описанных выше мероприятий не принесло ожидаемого эффекта, пораженные участки остались холодными и синими, пострадавшего необходимо срочно доставить в лечебно-профилактическое учреждение, чтобы предотвратить дальнейшее отмирание тканей и гангрену.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

Многие с наступлением зимы с нетерпением ждут ледостава. Лёд можно использовать в хозяйственных целях (в качестве переправы, для забора воды) и для проведения активного отдыха и развлечений (катания на коньках, игры в хоккей, рыбной ловли).

Но часто при нахождении на льду люди забывают элементарные правила безопасности, что может привести к трагическим последствиям.

Правила при нахождении на водных бассейнах во время ледостава просты и основаны на многолетнем опыте. Их неукоснительное соблюдение позволит избежать чрезвычайных происшествий при нахождении человека на льду. Самый опасный лёд бывает осенью и весной.

Толщина льда на водоеме не везде одинакова. Тонкий лёд находится у берегов, в районе перекатов и стремнин, в местах слияния рек и их впадения в пруд (озеро), на изгибах, излучинах, около вмерзших предметов, подземных источников, в местах слива в водоемы теплых вод и канализационных стоков. Чрезвычайно опасным и ненадежным является лёд под снегом и сугробами. Опасность представляют собой полыньи, проруби, трещины, лунки, которые покрыты тонким слоем льда. Этот лёд легко проламывается и человек неожиданно может оказаться в холодной воде.

Большую опасность и непредсказуемость представляет собой ледяное покрытие болот, на котором всегда имеются «окна» с тонким льдом. Плохо промерзают болота, заросшие ряской, травой, кустарниками, мелкой порослью деревьев. Неравномерно промерзают кочковатые болота.

Края болот промерзают хуже, чем его середина. Особую опасность представляет лёд, покрытый толстым слоем снега, так как вода под ним замерзает медленно и неравномерно. Выходить на замерзшее болото нужно в случае крайней необходимости, соблюдая меры безопасности (наличие шеста, палки, веревки).

1. Определение прочности льда по внешним признакам.

Признаки прочного льда	Признаки тонкого льда
Лёд прозрачный, имеет зеленоватый или синеватый оттенок. На открытом бесснежном пространстве лёд всегда толще.	Цвет льда молочно-мутный или серый, структура пористая (такой лёд обрушивается без предупреждающего потрескивания). Лёд, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лёд, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова). Лёд более тонок на течении, особенно быстром, на глубоких и открытых для ветра местах, над тенистым и торфяным дном, у болотистых берегов, в местах выхода подводных ключей, под мостами, в узких протоках, вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий. В местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.

2. Разведку прочности льда нужно проводить с соблюдением требований безопасности.

➤ для первого выхода на лёд нужно выбрать безопасное и удобное место спуска с берега;

➤ после выхода на лёд по нему следует постучать палкой, если на поверхности появится вода, раздастся характерный треск или лёд начнет прогибаться, «играть» под ногами, то необходимо незамедлительно вернуться на берег;

➤ предотвратить проламывание льда можно следующим образом: лечь на лёд, расставить широко ноги, опереться на палку, шест, лыжи и ползти к берегу.

Необходимо помнить, что в случае понижения уровня воды в замерзшем водоеме у берегов образуются непрочные воздушные «карманы». Наступать на лёд в этих местах нельзя по причине возможного проламывания льда и попадания человека в воду. Очень опасно выходить на лёд в период продолжительной оттепели.

3. Чтобы уменьшить вероятность проламывания льда и попадания в холодную воду:

прежде чем выйти на лёд, необходимо убедиться в его прочности и помнить, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодового шока, а также от переохлаждения через 15-20 мин. после попадания в ледяную воду;

необходимо использовать найденные тропы по льду, при их отсутствии, стоя на берегу, наметить маршрут движения, взять с собой крепкую длинную палку, обходить подозрительные места;

в случае появления типичных признаков непрочности льда (треск, прогибание, вода на поверхности льда) нужно немедленно вернуться на берег, идти с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае - двигаться ползком;

нельзя допускать скопления людей и грузов в одном месте;

необходимо исключить случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью;

нужно обходить перекаты, полыньи, проруби, край льда;

при отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дождаться надежного замерзания водоема;

никогда нельзя проверять прочность льда ударом ноги;

максимально сниженная тяжесть переносимого груза уменьшает нагрузку на лёд, перед выходом на лёд нужно ослабить лямки рюкзака и быть готовым к его быстрому сбрасыванию в случае внезапного проламывания льда.

при движении по неразведанному льду на лыжах необходимо расстегнуть крепление лыж, освободить руки от петель (темляков) лыжных палок: это позволит быстро избавиться от палок.

избегать длительных остановок техники на льду.

4. Если лёд проломился необходимо:

➤ сохранять спокойствие и не поддаваться панике;

➤ сбросить тяжелые вещи, удерживаться на плаву, звать на помощь;

➤ опереться на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согнуть ноги, снять обувь, в которую набралась вода;

➤ навалиться на кромку льда грудью и поочередно поднимая вытаскивать ноги на льдину;

➤ без резких движений отползти (откатиться) как можно дальше от опасного места;

➤ немедленно раздеться, выжать мокрую одежду и снова одеть.

В неглубоком водоеме можно:

- резко оттолкнуться от дна и выбраться на лёд;

- передвигаться по дну к берегу, проламывая перед собой лёд.

5. В случае происшествия с людьми на льду, необходимо:

- сохранить спокойствие и исключить панику;

- обеспечить взаимовыручку и поддержку;

- организовать подачу сигналов о помощи.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ПОДЛЁДНОЙ РЫБНОЙ ЛОВЛИ

Большой популярностью среди рыбаков пользуется зимняя, подлёдная рыбалка. Главная ее особенность заключается в том, что она проводится в холодное время года, на льду. Чрезвычайно опасным фактором зимней рыбалки является тонкий непрочный лёд. Его прочность зависит от толщины, температуры воздуха, конкретных условий водоема.

Многие жители нашего города пренебрегают элементарными мерами предосторожности и выходят на лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельному риску.

Особенно опасен лед осенью и весной, он в несколько раз слабее зимнего.

Чтобы избежать опасности, запомните:

- безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см;
- лед не прочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камышей;
- если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%;
- крайне опасным и ненадежным является лед под снегом и сугробами.

Непрочный лёд бывает в местах быстрого течения реки, вблизи выступающих на поверхность кустов, камыша, осоки, деревьев, в местах впадения водных потоков в водоемы, выхода родников, слива сточных вод, заготовки льда, у прорубей и лунок.

Внимание! На лёд нужно выходить в светлое время суток, ступать по нему следует осторожно, обходить все подозрительные места. При движении по льду группой нужно соблюдать дистанцию 5-6 м, не спешить и не скапливаться большими группами в одном месте. В случае потрескивания льда следует вернуться назад тем же путем, делая скользящие движения ногами, не отрывая их от поверхности льда.

Прежде чем выйти на лёд, необходимо:

- проверить его прочность ударом палки (если лёд пробивается и на его поверхности появляется вода, то идти по нему и рыбачить нельзя);
- заранее выбрать место выхода на лёд, маршрут передвижения и обратный путь;
- приготовить спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 м, на котором на одном конце закреплен груз весом 400-500 г, на другом - изготовлена петля.

При осуществлении подлёдной рыбалки запрещается:

- пробивать рядом много лунок;
- прыгать и бегать по льду;
- скапливаться большими группами на ограниченной площади льда;
- пробивать лунки на переездах и переправах;
- располагаться у края льда.

Помните! Если вы устраиваете на льду временное укрытие из брезента, плотной ткани, полиэтиленовой пленки и используете для обогрева открытый огонь (свеча, сухой спирт, лампа, костер)

- Вы находитесь в опасных для организма условиях, ввиду возможного отравления организма.

Поскольку процесс горения происходит в замкнутом, ограниченном пространстве, это приводит к быстрому сокращению количества кислорода в воздухе, скоплению углекислого газа и дыма.

В случае происшествия с людьми на льду, необходимо:

- сохранить спокойствие и исключить панику;
- обеспечить взаимовыручку и поддержку;
- организовать подачу сигналов о помощи.

Уважаемые жители и гости района!

Весна - время паводка и тонкого льда, помните:

- ✓ на весеннем льду легко провалиться;
- ✓ перед выходом на лед проверить его прочность - достаточно легкого удара, чтобы убедиться в этом;
- ✓ быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- ✓ весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

Запрещается:

- ✓ выходить в весенний период на отдаленные водоемы;
- ✓ переправляться через реку в период активного таяния льда и ледохода;
- ✓ подходить близко к реке в местах затора льда, стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и, следовательно, 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 (не редко дети используют всевозможные плавающие средства и бесхозные лодки, чтобы покататься по первой воде).

Родители!

Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям правила поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пересекайте лихачество. Не разрешайте кататься на самодельных плотках, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

Школьники!

- ✓ нельзя выходить на лед во время весеннего паводка.
- ✓ нельзя кататься на самодельных плотках, досках, бревнах и плавающих льдинах, прыгать с одной льдины на другую.
- ✓ опасно стоять на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться.
- ✓ нельзя перегибаться через перила и другие ограждения, когда вы находитесь на мосту.
- ✓ если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и могут выручить из беды.

И еще!!!

- ✓ находясь дома, в квартире не открывайте дверь незнакомцам.
- ✓ задержавшись вне дома, делайте контрольные звонки родителям.
- ✓ обходите стороной группы подростков особенно в вечернее время.
- ✓ отказывайтесь от любого приглашения незнакомых людей сесть в машину.
- ✓ нельзя находиться на улице позже 22 часов,
- ✓ нельзя сокращать путь по пустырям и глухим переулкам.
- ✓ избегайте случайных знакомств.
- ✓ обходите места оборванных проводов, они могут быть под напряжением.
- ✓ нельзя подходить близко к ямам, котлованам, канализационным люкам и колодцам.

Будьте осторожны во время таяния снега, весеннего паводка и ледохода. Соблюдайте правила поведения на водоемах и не подвергайте свою жизнь опасности! Берегите себя, ребята!

Правила поведения на льду в весенний период

Перед вскрытием рек, озер, водоемов лед слабеет, становится рыхлым, опасным для перехода. Выходить на необследованный лед опасно! В период весеннего паводка и ледохода запрещается:

- ✓ выходить на водоемы и переправляться через водоем;
- ✓ подходить близко к водоему в местах затора льда;
- ✓ стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- ✓ собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- ✓ отталкивать льдины от берегов;
- ✓ измерять глубину любого водоема;
- ✓ ходить по льдинам и кататься на них.

Внимание!

- при выходе на лед, особенно в местах зимнего лова рыбы, необходимо проявлять бдительность;
- при необходимости перехода нужно пользоваться палкой-пешней, проверяя прочность льда;
- особенно осторожно нужно спускаться с берега - лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух. Также лед непрочен около стока вод, в местах произрастания растительности, под сугробами.
- остерегайтесь находиться на обрывистых берегах, так как течение подмывает их, и возможны обвалы;
- безопасная толщина льда для одного человека в весенний период не менее 10 см;
- прочный лед - прозрачный с зеленоватым или синеватым оттенком;
- тонкий лед - молочно-мутный, серо-желтоватый, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания.
- лед более тонок на течении, особенно быстром, на глубоких и открытых для ветра местах, над тенистым и торфяным дном, у болотистых берегов, в местах выхода подводных ключей, под мостами, в узких протоках, вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий, в местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.
- ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

Оказание помощи провалившемуся под лед:

Самоспасение:

- нельзя поддаваться панике;
- нельзя барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;
- обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;
- без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
- зовите на помощь;
- удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий;
- находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой;

- если до берега, плота или шлюпки расстояние, преодоление которого потребует не более 40 мин, можно постараться доплыть;
- добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Если вы оказываете помощь:

- подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;
- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;
- подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Отогревание пострадавшего:

- пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло;
- если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. 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.**

Первая помощь при утоплении:

- перенести пострадавшего на безопасное место, согреть;
- повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза;
- очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии);
- при отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание;
- доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Родители и педагоги! Не допускайте детей к озеру без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии 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.

Школьники! Не выходите на лед во время весеннего паводка. Не стойте на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться. Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения. Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь.

ВЫХОДИТЬ НА ВЕСЕННИЙ ЛЁД ЗАПРЕЩЕНО!