🧊 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД! 🧊❗  
  
❌ Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).  
✅ При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.  
❌ Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.  
✅ При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.  
✅ При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).  
✅ Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.  
✅ Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.  
✅ На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.  
‼ Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.‼  
☝🏻‼Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.  
  
🆘Оказание помощи провалившемуся под лед 🧊:  
Самоспасение:  
🔹Не поддавайтесь панике.  
🔹Не надо 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. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).  
🔹Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.  
🔹Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.  
🔹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.  
  
🆘❗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.  
  
📍 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. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.  
  
☎ При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по телефонам: 112, 101, 102, 103, 104; 8 (84676) 2-10-12, 2-11-28, 8-927-001-84-02 (Единая дежурно-диспетчерская служба м.р. Безенчукский).



https://vk.com/video-166310996\_456239093