**Правила поведения и меры безопасности на водоемах**

**в осенне-зимний период**

С приходом зимы и наступлением холодов на водоемах наблюдается становление ледового покрова. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако, каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лёд, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Толщина льда на водоеме не везде одинакова, в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей, вблизи произрастания водной растительности. Чрезвычайно ненадежен лёд под снегом и сугробами. Прочность льда можно определить визуально:

- лёд голубого цвета - прочный;

- белого - прочность его в 2 раза меньше;

- серый, матово-белый или с желтоватым оттенком - лед ненадёжен.

С наступлением заморозков на водоёмах появляется первый лёд. Образовавшийся первый ледяной покров очень опасен. Для того чтобы не произошло «ледяной» трагедии, необходимо соблюдать правила безопасности вблизи и на водоемах в осенне-зимний период:

- не выходите на тонкий, неокрепший лед;

- не проверяйте на прочность лед ударом ноги;

- случайно попав на тонкий лед, следует немедленно отойти по своему 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.

**Правила поведения на водоёмах в осенне-зимний период:**

- С появлением первого ледяного покрова на водоёмах запрещается катание на коньках, лыжах и переход, тонкий лёд непрочен и не выдерживает тяжести человека.

- Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лёд, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места; лучше всего идти по проложенной тропе, опасно выходить на лёд при оттепели, не следует спускаться на лёд в незнакомых местах, особенно с обрывов.

- При движении по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, обходить опасные и подозрительные места; следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега - под снегом лёд всегда тоньше, чем на открытом месте. Особенно осторожным нужно быть в местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где ручьи впадают в водоёмы, выходят родники и вливаются тёплые сточные воды промышленных предприятий, где ведётся заготовка льда и т.п. Безопаснее всего переходить по прозрачному с зеленоватым оттенком льду толщиной не менее семи сантиметров.

- Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

- Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается.

- Безопаснее всего выходить на берег и спускаться в местах, где лед виден и не покрыт снегом.

- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне, или пользоваться ледовыми переправами. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

- Замерший водоем лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж должны быть расстегнуты, чтобы при необходимости их можно было сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук. При переходе водоёма на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжнёй. Если приходиться идти по целине, то для обеспечения безопасности крепления лыж следует отстегнуть, чтобы при необходимости можно было быстро освободиться от лыж. Палки надо держать в руках, петли с кистей рук снять, рюкзак держать на одном плече. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок по льду определяет его прочность, следит за характером льда.

- Если есть рюкзак или ранец, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.

- Не выходите на лед в одиночку. Ходить лучше компанией по 2-3 человека. Не ходите и не катайтесь на льду в незнакомых местах, особенно в ночное время. При групповом переходе по льду надо двигаться на расстоянии 5-6 метров друг от друга, внимательно следя за идущим впереди. При перевозке небольших по размерам, но тяжелых грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры.

- Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Если каток устраивается на водоёме, то катание разрешается, лишь после тщательной проверки прочности льда (толщина льда должна быть не менее 10-12 сантиметров). Массовое катание разрешается при толщине льда не менее 25 сантиметров. Опасно ходить и кататься на льду в ночное время и, особенно в незнакомых местах.

- Во время рыбной ловли не рекомендуется на небольшой площадке пробивать много лунок, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами. Каждому рыболову необходимо иметь с собой шнур длиной 12-15 метров, на одном конце которого крепится груз весом 400-500 граммов, а на другом - петля.

- В случае провала льда под ногами надо действовать быстро и решительно - широко расставив руки, удержаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твёрдый лёд, а затем, лёжа на спине или на груди, продвинуться в сторону, откуда пришел, одновременно призывая на помощь.

- При перевозке небольших грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.

- Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.

- Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.

- Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

- Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

- 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 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.

- Выходя на лед, необходимо одеть легкую и теплую одежду, не стесняющую движение, а также обувь, без особых усилий снимающуюся с ног, и два полиэтиленовых пакета, а также следующее снаряжение: 2-3 метровый шест, веревка (не менее 15-25 метров), «спасалки» - это устройства, похожие на толстое шило и висящие на груди. Воткнув их в лёд, можно подтянуться и выбраться из воды.

**При спасании человека, провалившегося под лед, необходимо:**

- немедленно крикнуть ему, что идете на помощь, это придаст ему силы, уверенность;

- приблизиться к полынье ползком, широко раскинув руки;

- подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;

- за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;

- к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде;

- ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут вам спасти человека;

- бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;

- действовать решительно и быстро;

- подать пострадавшему подручное средство, вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны.  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.

**Во избежание трагических случаев предупреждаем:**

1. Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду!

2. Запрещается ходить по льду под мостами, рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек!

3. Ни в коем случае нельзя допускать выхода детей на лед!

4. По возможности окажите пострадавшему первую помощь и ждите прибытия спасателей.

5. Будьте внимательны к себе, своему здоровью, ведь сэкономленные пять минут не смогут заменить Вам всю жизнь!

**Если сам провалился под лед - главное - 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.

**Уважаемые родители!**

**Проведите с детьми беседы о правилах безопасности на водных объектах. Сделайте так, чтобы зимние школьные каникулы оставили в памяти вашего ребенка только самые яркие и замечательные впечатления.**

**Чтобы избежать гибели детей на водоемах в летний период, убедительно просим вас, уважаемые родители:**

**- не допускайте самостоятельного посещения водоемов детьми!**

**- разъясните   детям  о  правилах  поведения  на  природных  и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения;**

**- только бдительное отношение к своим собственным детям со стороны родителей, поможет избежать беды на водоемах, от этого зависит жизнь ваших детей сегодня и завтра;**

**- для обеспечения безопасного отдыха на воде и особенно детей требует от родителей, организации купания и строгого соблюдения правил поведения детьми на водоемах.**

**Помните, что здоровье ваших детей во многом зависит от вашего воспитания и грамотных действий!**

**Если вы стали свидетелем происшествия, немедленно сообщите об этом по телефону службы спасения 112 (звонок бесплатный) или 01 !!!**