



Едва только начнет пригревать весеннее солнце, как взрослые и дети с нетерпением начинают ожидать вскрытия рек ото льда рек, озер и водоемов.

Само вскрытие водоемов ото льда очень привлекательное явление, и поэтому его ждут, за ним наблюдают.

Но будьте осторожны в период весеннего паводка.

Весеннее солнце и участвовавшие туманы еще за долго до вскрытия водоемов ослабляют лед. В это время образуются промоины и разводья. Лед становится пористым, рыхлым, хотя внешне и кажется еще крепким.

Будьте внимательны перед вскрытием водоемов ото льда! Помните, что вода не терпит тех, кто не считается с ее стихией, кто легкомысленно относится к ее законам, даже тех, кто хорошо плавает, но не выполняет обязательных правил поведения на водоемах. Взрослым надо, прежде всего самим быть строгими в выполнении правил поведения на воде, выполнять их и следить за детьми.

Большая роль в этом принадлежит родителям, дети которых будут иметь возможность посещать близлежащие водоемы: хранилища, озера, каменоломни и др.

В период весеннего паводка и ледохода:

- **Не допускайте детей к водоемам без взрослых;**
- **Не стремитесь сэкономить время, укоротить путь, не думая об опасности;**
- **Постоянно помните, что это проявление небрежности — ненужное и опасное лихачество;**
- **На ослабшем льду легко провалиться. Не переходите в это время водоемы по льду.**

Во время ледохода и паводка опасно:

- **Подходить близко к реке, спускаться с набережной к плотине или затору льда, так как одно неловкое движение может привести к несчастному случаю;**
- **Опасно останавливаться и стоять у, крутых обрывистых берегов, подвергающихся размыву и обвалу;**
- **Перегибаться через ограждения мостов и набережных;**
- **Приближаться к месту затора льда, кататься на льдинах, пользоваться плавсредствами.**

Помните, как вести себя, если провалился под лед, попал в полынью или промоину, как оказать помощь товарищу.

Провалившись, старайтесь удержаться на кромке льда, раскиньте руки, старайтесь выбраться на безопасное место, зовите на помощь.

К человеку, оказавшемуся в воде, нужно ползти на животе, а не идти или бежать, подать ему веревку, багор, шарф, ремень, ветку и др. когда он ухватится за поданный предмет, осторожно тянуть его к берегу или на крепкий лед.

Если вы оказались в беде и поблизости никого нет не теряйтесь, действуйте самостоятельно, без паники, спокойно, без резких движений.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ!

ПОМНИТЕ - ВОДА ОШИБОК НЕ ПРОЩАЕТ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН В

ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ВОДЕ

Общие правила поведения на воде:

воздержитесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;

избегайте купания в одиночку;

не купайтесь в нетрезвом состоянии;

не ныряйте в незнакомых местах;

не заплывайте за буйки;

не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;

не устраивайте игр в воде, связанных с захватами;

не доводите себя до переохлаждения и переутомления;

не оставляйте детей у воды без присмотра.

Действия в экстремальных ситуациях:

Если вы устали в воде не нужно теряться - следует сохранять спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернитесь на спину, отдохните, спокойно расправив руки и ноги, закрыв глаза, положите голову на воду и расслабьтесь, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Наберите в лёгкие воздуха, задержите, медленно выдохните, восстановите ровное дыхание, плывите к берегу.

Если у вас возникает судорожное сокращение

мышц бедра: согните ногу в колене, сильно прижмите руками пятку по направлению к спине;

кистей рук: резко сжимайте и разжимайте пальцы;

мышц живота: энергично подтяните к животу колени ног;

икроножной мышцы: поднимите ногу над поверхностью воды, энергично подтяните стопу руками к себе.

Если вы попали в течение

спокойно плывите по течению, выберите место и приблизьтесь к берегу.

Если вы упали в воду

наберите в легкие больше воздуха, примите вертикальное положение, не поддавайтесь панике, старайтесь спастись самостоятельно.

Если вы увидели тонущего человека

посмотрите вокруг, нет ли рядом спасательного средства. Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил человека. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, тонущий человек должен держаться за плечи спасателя. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Подплывите к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной. Пропустите свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватите его руку и плечо, всплывите с ним на поверхность. Отбуксируйте тонущего в безопасное место. В случае, если тонущему человеку удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Оказание первой помощи:

Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку.

Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины.

Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание:

встать на колено слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот;

сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух.

Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца:
одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра), другую ладонь - поверх первой накрест;
надавить на грудину запястьями на 3 - 5 см и отпустить;
через каждое вдувание воздуха делать 4 -5 ритмичных надавливаний.

Если помощь оказывают два человека - один делает искусственное дыхание, другой - массаж сердца

Снять одежду и энергично растереть кожу каким - либо сухим материалом или одеждой для быстрого восстановления кровообращения.

Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).