

## **ПАМЯТКА « Правила поведения на водоемах в весенний период»**

### **В период весеннего паводка запрещается:**

- выходить в весенний период на водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда,
- стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам,
- отталкивать льдины от берегов,
- измерять глубину реки или любого водоема,
- кататься на горках, выходящих на водные объекты.

### **Как спасти себя, если вы провалились под лед:**

- действуйте самостоятельно (не поддаваясь панике!);
- нельзя барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда (под тяжестью тела она будет обламываться);
- чтобы избежать теплопотерь организма, находясь на плаву, голову держите как можно выше над водой (известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю);
- попав в пролом воды, широко раскиньте руки, для того чтобы удержаться на поверхности и не провалиться под лед с головой;
- спокойно, не делая резких движений, старайтесь выбраться на поверхность в сторону более крепкого льда; для этого 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 от опасного места в том направлении, откуда пришли; зовите на помощь;
- добравшись до безопасного места, избавьтесь от воды, пропитавшей одежду – вываливайтесь в снег (снег впитывает излишки воды и способствует быстрому образованию ледяной корочки на одежде, которая будет защищать вас от продувания ветром).

### **Как спасти провалившегося под лед:**

- позовите на помощь взрослых; **Тел. 112**
- 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.

### **Как оказать пострадавшему первую помощь:**

- пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, если есть возможность, снимите с него мокрую одежду, наденьте сухое, закутайте его в одеяло;
- если он в сознании, напоите горячим чаем, очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, под мышками.
- **НЕЛЬЗЯ** растирать тело спиртом, жирными мазями, снегом, интенсивно отогреть (горячий душ, ванна, жаркое помещение), этим можно нанести серьезный вред организму (он будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему);
- если людей поблизости вас нет, то на берегу согревайтесь любыми способами: физические упражнения, обильное горячее питье, горячая пища; если нет возможности высушить мокрую одежду, не снимайте ее.

**Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.**

**Не подвергайте свою жизнь опасности!**

**112 — единый номер для вызова всех экстренных служб.**