



|  |
| --- |
| ОСТОРОЖНО, ЛЕДОСТАВ! **Если твой товарищ попал в беду, а ты один не в силах помочь, – зови, кричи, делай все возможное, чтобы привлечь внимание**  **других людей для оказания помощи.**  Главная причина трагических случаев – незнание, пренебрежение или  несоблюдение элементарных мер  безопасности.  Особую осторожность следует проявлять на льду реки: период ледостава  на реке растянут значительно дольше, чем на прудах и озерах, т.к. вода  в реке своим течением подмывает нижний слой льда. Порой кажется, что  лед уже достаточно прочен, но стоит сделать несколько шагов, и раздается  предательский треск, и человек – в воде. Поэтому  переходить реку следует  лишь в установленных местах. На больших реках создаются специальные  переправы, а там, где их нет, безопаснее всего переходить водоем по чужим  следам: дорога проверена.  Но если вы все-таки решили перейти водоем в в незнакомом месте,  соблюдайте правила поведения на воде; они просты, но могут спасти вам жизнь.  **Итак, несчастья можно избежать, если помнить, что:**  - лед тоньше в устьях рек, где бьют родники, в местах сброса промышленных  вод, где быстрое течение;  - нельзя кататься по неокрепшему льду, во время оттепели;  - следует опасаться мест, где лед запорошен снегом: под снегом лед нарастает значительно  медленнее. Если вы видите на льду темное пятно, в этом месте лед тонкий;  - но если на запорошенной снегом поверхности водоема вы увидите чистое, не запорошенное снегом место, значит, здесь может быть полынья, не успевшая покрыться толстым крепким льдом; |



|  |
| --- |
| - прозрачный, без пузырьков (это воздух),  без растительности, голубоватый или зеленоватый – такой лед прочнее, чем непрозрачный (матовый), желтоватый,  рыхлый, с пузырьками воздуха, с растительностью; - толщина льда должна быть не менее 10-12 см, чтобы по нему можно было бы ходить не опасаясь;  - нельзя скатываться на лед с обрывистых берегов: даже заметив впереди пролом во льду, вы не всегда сможете отвернуть в сторону;  - идя по льду, нужно проверять прочность льда, постукивая по нему длинной палкой, но ни в коем случае не ногой. Если при ударе начинает проступать вода, значит, лед непрочный, и нужно немедленно возвращаться назад, причем, первые шаги делать скользя (не отрывая подошвы ото льда),  осторожно пятиться назад, т.е. идти туда, откуда пришли, т.к. лед там вами уже проверен; |

- если вы собираетесь перейти через реку на лыжах, то

крепления на них надо отстегнуть, петли палок на кисти

рук не накидывать;  сумку или рюкзак повесить на одно

плечо – в случае опасности все это постараться сбросить

с себя;   
- если по льду через водоем вас идет  несколько человек, то

идите на расстоянии не менее пяти метров друг от друга.

**Если же вы все-таки попали в беду, не паникуйте, действуйте решительно!**  
Зовите на помощь, пытайтесь выбраться на прочный лед.   
  
Не барахтайтесь в проломе, не наваливайтесь на кромку льда – это приведет к расширению места провала.

Надо выкинуть тело на лёд подальше от пролома; опереться локтями о лед;  привести тело в горизонтальное положение, чтобы ноги   находились у поверхности воды; вынести на лед ногу, ближайшую к кромке льда, затем другую; поворачиваясь на спину, выбраться из пролома. И, уже оказавшись на прочном льду, нужно отползти от пролома подальше, двигаясь в ту сторону, откуда пришли.

  
И, несмотря на то, что сырость и обжигающий холод толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега.  
  
 А если на ваших глазах человек провалился под лёд, поспешите крикнуть ему, что идёте на помощь.  Приближаться к пострадавшему нужно только ползком, широко раскинув руки. Будет хорошо, если Вы подложите под себя лыжи, доску, фанеру.  За 3-4 метра до пролома бросьте пострадавшему веревку, связанные вместе шарф и ремень или вещи (брюки, свитер, рубашку), подайте доску, шест, т.е. то, что будет в данный момент под рукой (не зря же они называются подручными средствами).

|  |
| --- |
| К самому краю пролома приближаться нельзя, чтобы, например, подать руку, иначе можете тоже оказаться в воде, и тогда спасать придется уже двоих. Вытащив пострадавшего на берег, постарайтесь как можно быстрее снять с него мокрую одежду;  растереть его тело чистыми руками или  шерстяной (суконной) тряпкой, смоченной в  водке (но не в спирте, т.к. он очень быстро испаряется и ещё больше охлаждает тело; снегом тоже нельзя растирать, т.к. можно поцарапать тело);  по возможности переодеть его в сухую одежду (поделиться своей);  дать горячее питье, доставить в теплое помещение или обогреть около  разведенного костра.   Но если Вы извлекли пострадавшего из воды, а у него отсутствует дыхание? Сразу же постарайтесь дозвониться до «скорой помощи», после чего делайте следующее: удалите воду из желудка, для чего пострадавшего надо положить животом на колено; левой рукой поддерживайте голову за лоб, а правой слегка нажимайте на спину;  освободите рот и глотку от ила и песка, для чего введите  палец, обернутый бинтом или носовым платком; приступайте к искусственному дыханию  «изо рта в рот»  или «изо рта в нос». |

Для этого запрокиньте пострадавшему голову, глубоко вдохните, набрав воздуха в свои легкие как можно больше, приложите свой рот через платок ко рту пострадавшего, зажмите ему нос и сделайте выдох ему в рот. Если выдох делается через нос пострадавшего, то ему зажимается рот; если появились признаки прекращения сердечной деятельности у пострадавшего, то примените непрямой массаж сердца, для чего встаньте  от него с левой стороны, положите на одну треть груди ладонь, другую руку кладите поверх первой и делайте ритмичные толчки  (50-60 в минуту). Непрямой массаж сердца чередуйте с искусственным дыханием. Если делаете это вдвоем, то один делает массаж, другой – искусственное дыхание.



**Если твой товарищ попал в беду, а ты один не в силах помочь, – зови, кричи, делай все возможное, чтобы привлечь внимание других**

**людей для оказания помощи.**