*20.12.2017г.*

**Правила поведения на водоемах в зимний период**

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

2. 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.

3. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

4. 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.

— Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.

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.

Отогревание пострадавшего:

1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.

2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе.

3. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму.

**Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?**

1. Перехватывает дыхание.

2. Голову как будто сдавливает железный обруч.

3. Резко учащается сердцебиение.

4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

5. Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.

6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства — механизм холодовой дрожи.

7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°С, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падет до критических цифр.

*/ Подготовили информационный материал: Аведян Н.А., Беликова В.Н., воспитатели/*