**Правила поведения на льду и меры безопасности на водных объектах в зимний период**

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

**Что делать в случае пролома льда под ногами?**

1. Широко расставить руки, удерживаясь ими на поверхности льда.

2. Пытаться выбраться на поверхность.

3. Звать на помощь.

**Оказание помощи провалившемуся на льду.**

1. Приближаться к провалившемуся только лежа.

2. Переходя по льду брать с собой лестницу, доску или длинный шест.

3. Прикрепить страховку или обвязать веревкой человека, который отправился к пострадавшему.

**Оказание помощи провалившемуся под лёд**

**— Самоспасение**:

· Не поддавайтесь панике.

· Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда — 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 минут.

· Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

**— 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.

**— 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 удаление 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.

**— Отогревание пострадавшего**:

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

· Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

· Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлаждённая кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к «сердцевине» тела, что приведет к дальнейшему снижению её температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

**МКУ «Жилкомстрой» обращается к жителям Артемовского городского округа c просьбой - изучить настоящие правила безопасности на льду с целью информирования взрослых, детей, соблюдать меры предосторожности на водных объектах в зимний период и не позволять родителям отпускать детей на лёд.**