**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ ВОДОЕМОВ**

Лед на водоемах – это зона повышенного риска. Ежегодно погибает огромное количество людей именно из-за несоблюдения правил техники безопасности при нахождении на льду водоемов. Среди пострадавших: рыбаки, увлекшиеся подледной рыбалкой, дети, которые решили поиграть на льду или покататься по нему на коньках, те, кто решил срезать путь и пройти по льду.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ ВОДОЕМОВ:**

* Выходить на лёд нужно в светлое время суток;
* Ступать по нему следует осторожно, обходя все подозрительные места;
* При движении по льду группой нужно соблюдать дистанцию между идущими 5-6 метров, не спешить и не скапливаться в одном месте;
* В случае потрескивания льда следует вернуться назад тем же путём, делая скользящие движения ногами, не отрывая их от поверхности льда;
* Бежать по льду категорически **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

* Выходить на ледяную поверхность водоема, если она рыхлая, а кое-где проступает вода;
* Выходить на лед, если Вы один, и в пределах видимости нет никого, кто смог бы прийти Вам на помощь;
* Проверять толщину ударами ног и клюшками, прыгать и бегать по льду.
* Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной накрепко затянутый рюкзак;
* Собираться группой на небольшом участке льда;
* Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.

**Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед водоемов (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра. При совместном нахождении на льду водоемов, будьте внимательны и наблюдайте за своими детьми!**

**Эти простые и понятные правила помогут вам сохранить жизнь и здоровье.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД?**

Единственное, чего не стоит делать точно, так это паниковать. Как только вы запаникуете, ваши шансы на удачное спасение стремительно уменьшаются. Если вы чувствуете, что лед под вами становится тоньше и начинает трескаться, необходимо медленно и аккуратно вернуться туда, где лед был толще. В таком случае нельзя начинать быстро бежать по льду. Такое поведение может лишь спровоцировать быстрый раскол поверхности.

•         Первое, что надо сделать – это позвать на помощь. В ледяной воде достаточно провести несколько минут, чтобы организм был охлажден до того состояния, из которого уже невозможно восстановление всех жизненно важных функций организма. Однако, в данной ситуации особенно важно, чтобы тот человек, который приходит на помощь, знал, как это правильно сделать.

•         Не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

•         Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

•         Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.

•         Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

•         Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

**КАК МОЖНО СПАСТИ ПРОВАЛИВШЕГОСЯ ПОД ЛЕД?**

•         Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

•         Затем, ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигайтесь по направлению к полынье (так оказывается меньшее давление на единицу площади ледяной поверхности, а значит меньше вероятность дальнейшего разлома льда).

•         Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

•         Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны в ту сторону, откуда пришли, вызовите скорую.

•         Необходимо действовать быстро, но без паники и суеты.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА МЕСТЕ:**

•         Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, дайте сухую или заверните в одеяло. Затем энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой, или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

•         Нельзя погружать человека в горячую ванну, так как резкий перепад температур может выдержать даже не всякое здоровое сердце. Если есть возможность погрузить человека в теплую воду, то лучше всего, если вода будет примерно температуры тела, около тридцати семи градусов. Потом, по мере отогревания пострадавшего возможен небольшой подогрев воды.

•         Даже если пострадавший уверяет, что чувствует себя нормально, без врачей скорой помощи не обойтись. Дело в том, что после шокового состояния и всего пережитого человек может просто не чувствовать каких-либо изменений, которые могли произойти с его организмом. Часто люди, провалившись под лед, погибают даже после того, как их уже спасли именно из-за переохлаждения и отказа жизненно-важных органов.



**Телефоны спасательных и неотложных служб:**

- **5-27-00, 8-904-128-86-68, 112** (дежурный МКУ «ЕДДС администрации муниципального образования г. Бодайбо и района»);

- **01, 8-991-435-29-31** (диспетчер 37 ПСЧ 1 ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по Иркутской области)

- **5-00-18, 5-00-11** (дежурная часть МО МВД России «Бодайбинский»)

- **03, 103** (скорая помощь ОГБУЗ «Районная больница г. Бодайбо»)