**ПАМЯТКА**

**о безопасности людей на водных объектах в весенний период**

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

Как правило, водоемы оттаивают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, а затем уже на середине.

На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

Выход людей, выезд транспортных средств на лед водных объектов в Тихвинском районе с 27 марта 2017 года запрещен!

Время безопасного пребывания человека в воде:

при температуре воды 2-30С смерть для неподготовленного человека может наступить через 10-15 минут;

при температуре воды менее 20С смерть может наступить через 5-8 минут.

**Самоспасение:**

не поддавайтесь панике;

не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела она будет обламываться;

широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой под 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, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий;

находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой;

активно плыть к берегу, плоту или шлюпке можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 минут;

добравшись до плавсредства или берега, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

**Если вы оказываете помощь:**

подходите к полынье очень осторожно, лучше подползать;

за 3-4 метра подайте пострадавшему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;

подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличиваете нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

**Первая помощь при утоплении:**

перенести пострадавшего на безопасное место;

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.

**Отогревание пострадавшего:**

пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло;

если он находится 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, в подмышки;

как можно быстрее доставить пострадавшего в медицинское учреждение.