Правила на водоемах зимой

**Уважаемые взрослые и дети!**

При наступлении зимнего периода, чтобы избежать несчастных случаев не стоит забывать о своей безопасности.

Мы хотим Вам напомнить правила поведения на водоемах в зимний период. Также  на нашем сайте в разделе «Безопасность» Вы можете познакомиться с памятками «Осторожно, тонкий лед!», «Правила катания на снежных горках»

**Основные способы оказания помощи провалившимся на льду**

Если вы провалились под лед, широко раскиньте руки, навалитесь грудью или спиной на лед и постарайтесь вылезти на него самостоятельно, зовите на помощь.

При оказании помощи провалившемуся под лед опасно подходить к нему близко. К пострадавшему следует приближаться лежа, с раскинутыми в сторону руками и ногами. Если помощь оказывают два-три человека, то они ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему лыжные палки, шарф, одежду и т. д. Деревянные предметы (лестницы, жерди, доски, лыжи и др.) необходимо толкать по льду осторожно, чтобы не ударить пострадавшего. Спасатель при этом должен обезопасить и себя. Продвигаясь к пострадавшему, следует ложиться на доску, лыжи и другие предметы.

Все средства, применяемые для спасения утопающих в зимних условиях, должны быть надежно связаны веревкой с берегом.

**Особенности оказания помощи пострадавшему в случае переохлаждения при нахождении в воде**

Одной из распространенных причин, приводящих к утоплению, является возникающее при нахождении человека в воде переохлаждение.

Для оказания эффективной помощи пострадавшим полезно знать симптомы каждой стадии переохлаждения.

По мере нарастания опасности гипотермия проявляется следующим образом:

* отклонение от нормального поведения – агрессивность, а позднее – апатия;
* усталость и нежелание двигаться;
* потеря чувствительности, ложное ощущение благополучия;
* неловкость в движениях, нарушение речи;
* потеря сознания;
* смерть.

При оказании помощи необходимо предпринимать самые срочные меры, так как при низкой температуре все перечисленные стадии гипотермии могут завершиться смертельным исходом всего через 20–30 минут.

Прежде всего пострадавшего следует поместить в самое теплое место. Мокрую одежду необходимо заменить на сухую (или одеяла). Для согревания рекомендуется использовать теплоту человеческого тела. Теплое питье и калорийная пища в значительной степени способствуют восстановлению сил. Спиртные напитки и различные наркотические вещества противопоказаны, поскольку они существенно затормаживают работу терморегулирующего механизма человека.

При сильном переохлаждении, чтобы предотвратить дальнейшее понижение внутренней температуры тела, пострадавшего следует поместить в горячую ванну (+40...+50 °С) и одновременно производить искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

**Основные причины смерти в холодной воде:**

* переохлаждение (тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери);
* «холодовой шок» (развивается иногда в первые 5–15 минут после погружения в холодную воду);
* нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи;
* быстрая потеря тактильной чувствительности (находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды).