

ВНИМАНИЕ!!! Выход на лед опасен для жизни!!!

Среди жителей города с каждым годом все популярнее становится активный отдых на природе. Что может быть прекраснее провести свободное время за рыбной ловлей или совершить лыжную прогулку по берегу.

Однако не нужно забывать о собственной безопасности и безопасности своих родственником и знакомых. С каждым днем приближения весны все острее становится вопрос о безопасном пребывании на льду. За долгую зиму вырабатывается привычка без опаски выходить на лед, иногда просто сократить путь.

Срезать путь через заснеженный водоём покажется вам отличной идеей ... до первого треска под ногами. Не паникуйте — теперь вы должны рассуждать быстро и ясно. Но быть нерасторопным в такой ситуации не следует — у вас около 10 минут, прежде чем нарушится нормальное функционирование организма.

Хочется обратить внимание читателей на некоторые действия, которые помогут сохранить жизнь при попадании в ледяную воду.

СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ

Когда вы окажетесь в воде, ответная реакция тела на нехватку кислорода заставит вас тяжело и часто дышать. Постарайтесь дышать медленно и глубоко.

ПОДТЯНУТЬСЯ И ОТТОЛКНУТЬСЯ

Раскиньте руки вперёд по кромке льда и раскачивайте тело кверху, пока основная часть торса не окажется на поверхности. (Таким образом, если вы потеряете сознание, прежде чем освободитесь, вы не соскользнёте вниз.) Теперь, подтягиваясь руками, выталкивайте себя наружу с помощью толчков ногами.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ.

Не вставайте сразу на лед, поскольку с краю он может быть тонким. Начинайте осторожно перекатываться к берегу.

ОРИЕНТАЦИЯ

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли. Лёд был достаточно прочным в этом направлении до аварийного участка. Значит, он должен выдержать вас и на обратном пути. У вас нет времени на

проверку других маршрутов.

В случае попадания в полынью другого человека необходимо немедленно сообщить о случившемся по телефону 112, назвать точное место, и обстоятельства случившегося. До приезда спасателей постараться помочь выбраться из ледяной воды, не забывая о собственной безопасности. Приближаться к пострадавшему для оказания помощи можно только ползком, при этом используя имеющиеся подручные средства- доску, палку, а зачастую просто связанные вместе ремни, шарфы.

А лучшей рекомендацией и советом остается, конечно же избегать выхода на непрочный лед , а для прогулок выбирать безопасные места, от этого отдых на природе будет приятным и радостным.

**Инспекторский участок №4 ГИМС МЧС по Московской области
Госинспектор Усачев Владимир Валентинович**