**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСТНОСТИ НА ЛЬДУ.**

Для безопасного пребывания на льду, кроме знаний правил поведения, нужны также хладнокровие, выдержка, а главное — осторожность. Именно осторожность — гарантия того, что подледная рыбалка не будет омрачена. Однако рыболова-зимника подстерегает не только непрочный лед. Опасен и прочный, но очень скользкий лед. При падении случаются тяжелые **ушибы** различных частей тела, **растяжения** суставных связок, а иногда и **сотрясение мозга**. Конечно, лучше бы не падать. Более или менее сносно держаться на ногах позволяет, например, «скользящий шаг», когда ноги не отрываются ото льда, а скользят по нему, наподобие скольжению на лыжах. Но порой это не помогает, и тогда...  
...Тогда последствием может быть **ушиб,** то есть «повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожных покровов». Ушиб сопровождается болью и внутренним кровоизлиянием. При легком ушибе под кожей появляется темно-багровое пятно. При повреждении более глубоких тканей и разрыве более крупных кровеносных сосудов, излишняя кровь скапливается и образует кровяную опухоль — **гематому**. В течение первых часов после ушиба рекомендуется к месту повреждения прикладывать холод— смоченное в холодной воде полотенце, кусочки снега или льда. Тепловые ванны можно применять лишь через 2—3 дня.  
Точно такую же первую помощь надо оказывать пострадавшему и при **растяжении связок**. Оно возникает «при резком повороте в суставе, превышающем нормальный объем движений». Сопровождается растяжение болью и припухлостью сустава. Если поврежден сустав на руке, ее нужно подвязать ремнем или подходящей материей. При растяжении связок на ноге пострадавшего следует на санках или волокуше доставить в ближайший населенный пункт и дать ему покой, уложив больную ногу так, чтобы она была приподнята.  
При ушибе головы иногда бывает **сотрясение мозга**, т. е. нарушение циркуляции крови в мозговых сосудах. В легких случаях оно сопровождается кратковременной потерей сознания, головокружением, шумом в ушах, мельканием «мушек» в глазах. В тяжелых случаях происходит длительная потеря сознания, тело становится неподвижным, мускулатура расслабляется, пульс замедляется до 50—60 ударов в минуту, возможны рвота и непроизвольные выделения мочи и кала. Без сознания человек может находиться несколько часов, а то и дней. В качестве первой помощи рекомендуется пострадавшего уложить в постель и прикладывать холод на голову. Даже легкие формы сотрясения мозга требуют постельного режима в течение 15—20 дней. Пострадавший в это время должен быть под наблюдением врача.

**Если, находясь на водоёме, вы попали в беду, звоните по единому телефону всех спасательных служб 112.**

Купинское инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по НСО