

**Уважаемые родители! Берегите своих детей!**

## **Правила поведения на льду**

Тысячи детей с нетерпением ждут начала зимы и становления льда на реках, озерах и других водоемах. Самые нетерпеливые из них выбирают на неокрепший лёд, подвергая свою жизнь и здоровье серьезной опасности. Чтобы уверенно себя чувствовать на льду и не попасть в неприятные ситуации, необходимо знать определенные правила поведения, меры по оказанию помощи терпящим бедствие и уметь их правильно применять.

Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный; белого - прочность в 2 раза меньше; лед серый и матово-белый или с желтоватым оттенком не надежен. Безопасной толщиной льда для перехода считается - 12 см.:

- для одиноких пешеходов – 10-12 см;
- для группы людей – 15-20 см;
- для устройства катков и катания на санках - 25 см.

Особую осторожность нужно проявлять, когда лед покрывается толстым слоем снега, перекрыв доступ холода ко льду.

Существуют элементарные правила поведения на льду:

- выходя на лед, необходимо одеть легкую и теплую одежду, не стесняющую движение, а также обувь, без особых усилий снимающуюся с ног, и два полиэтиленовых пакета;

- возьмите с собой снаряжение: 2-3 метровый шест; веревка (не менее 15-25 метров); "спасалки" - это устройства, похожие на толстое шило и висящие на груди. Воткнув их в лёд, можно подтянуться и выбраться из воды;

- помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается;

- безопаснее всего выходить на берег и спускаться к воде в местах, где лед виден и не покрыт снегом;

- идти лучше по уже протоптаным дорожкам;

- не выходите на лед в одиночку. Ходить лучше компанией по 2-3 человека; не ходите и не катайтесь на льду в незнакомых местах, особенно в ночное время;

- если Вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5–6 метров, и быть готовым оказать помощь товарищу;

- при перевозке небольших грузов их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала;

- внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед;

- не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыш, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Одно неосторожное движение - и можно провалиться под лед;

- не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами;

- необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

Если вы провалились, что делать? Главное - не терять самообладание!

Каждая секунда пребывания в воде работает против вас - пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.

1. Провалившись под лед, раскиньте руки и постарайтесь избавиться от лишних тяжестей;

2. Если есть кто-то рядом, позовите на помощь;

3. Старайтесь не погружаться под воду с головой;

4. Если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не унесет вас под лед;

5. Не делайте резких движений и не обламывайте кромку;

6. Если достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытащите на лед сначала одну ногу, затем вторую;

7. Выбраться на лед можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту;

8. Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала;

9. Выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли – там проверенный лед;

10. Если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной.

Если Вам самостоятельно удалось выбраться в безопасное место, а до населенного пункта идти далеко и у Вас нет запасных теплых вещей и нет возможности разжечь костер, то нельзя допустить переохлаждения тела. С этой целью поочередно (начиная с головы) снимайте верхнюю одежду отжимайте и одевайте заново. Здесь пригодятся полиэтиленовые пакеты, которые одевают на босые ноги, руки и голову. Переодеваться нужно быстро, чтобы не замерзнуть. Из-под снега на берегу всегда торчат стебли сухой травы, можно набрать пучок и положить в валенки как стельки. Далее необходимо быстрым шагом, а лучше легким бегом направиться к дороге или населенному пункту (что ближе).

Как оказать помощь пострадавшему:

- оказывающий помощь должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу;

- из-за опасности самому попасть в беду приближаться к провалившемуся под лед нужно лежа с раскинутыми в сторону руками и ногами;

- если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи;

- когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи, то два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему связанные ремни или одежду;

- оказывающий помощь приближается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем отползает назад и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед;

- когда есть промоины или битый лед, необходимо использовать спасательные шлюпки, для продвижения её вперед используются кошки и багры;

- затем пострадавшего необходимо как можно быстрее отправить в теплое помещение или машину;

- если это сделать невозможно, то разведите костер и окажите максимальную помощь, можно поделиться своей сухой одеждой;

- чтобы восстановить кровообращение, тело нужно растереть фланелью или руками, смачивая их водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани;

- если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - слабость, сонливость, ему нужно принять теплую ванну, температура воды должна быть 37-38 градусов;

- если у пострадавшего резко ослаблено дыхание, сделайте искусственное; после этого уложите пострадавшего и напоите горячим питьем. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.

**Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед без присмотра, ОБЪЯСНЯЙТЕ, ЧТО ЭТО ОПАСНО.**