**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ
«ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД!»**

Правила безопасности на льду в осенне-зимний период.

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто приводит к трагедии.

Осенний лед в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Уважаемые родители!

Уделите внимание своим детям, расскажите об опасности выхода на непрочный лед. Интересуйтесь, где ваш ребенок проводит свободное время. Не допускайте переход и нахождение детей на водоемах в осенне-зимний период. Особенно недопустимы игры на льду!

Чтобы избежать опасности, запомните:

• осенний лед становится прочным только после того, как установятся непрерывные морозные дни;

• безопасным для человека считается лед толщиной не менее 7 см;

• переходить водоемы нужно в местах, где оборудованы специальные ледовые переправы. В местах, где ледовые переправы отсутствуют, при переходе следует обязательно проверять прочность льда палкой;

• лед непрочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов;

• крайне опасен лед под снегом и сугробами, а также у берега.

Что делать, если Вы провалились и оказались в холодной воде:

• не паникуйте, не делайте резких движений, дышите как можно глубже и медленнее;
 • раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение по направлению течения;

• попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед;

• выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли: ведь лед здесь уже проверен на прочность.

В любом случае при возникновении чрезвычайной ситуации необходимо срочно позвонить по телефону: 112 (все звонки бесплатны).

Взрослые, не будьте равнодушными, пресекайте попытки выхода детей на лед, беспечность может обернуться трагедией!

**ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ, ПРИ ГОЛОЛЕДЕ**

Уважаемые ребята!

Во избежание чрезвычайных ситуаций на льду рекомендуем прочитать данную памятку.

Даже если водоем давно знаком, помните:

* выходить на лед без разрешения взрослых НЕЛЬЗЯ!
* спускайтесь на лед там, где нет промоин или вмерзших в лед кустов, водорослей;
* на замерзшей речке или пруду надо обходить сугробы и места, где много снега;
* если ты собираешься перейти речку в сомнительном месте, нужно проверять прочность льда палкой. Если при ударе начинает проступать вода, значит лед непрочен и нужно немедленно идти назад, причем первые шаги надо делать, не отрывая подошвы ото льда – осторожно скользить назад.
* Не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду.
* Исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью.
* При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дождаться надежного замерзания водоема.
* Никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Запомни главное:

* Выбираться надо в ту сторону, откуда пришел. Лед там проверен твоими же ногами.
* На лед надо наползать, стараясь не ломать кромку. Широко раскидывай руки. Сначала лед может ломаться. Пусть это не приводит тебя в отчаяние. Ты знаешь, что это бывает, поэтому не сдавайся. Надо наползать на кромку снова и снова. Очень важно не погрузиться в воду с головой!
* Если рядом есть люди, зови на помощь. Но сам не прекращай бороться – время терять нельзя
* Если лёд проломился **-** не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь.
* Обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода.
* Старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите, вытащите ноги на льдину.
* Держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.
* Выбравшись на лед, от полыньи надо откатиться, а потом ползти по своим следам к берегу.
* Оказавшись на берегу, надо сразу попытаться переодеться в сухое и согреться, как это сделать, тебе придется решать самому – может быть, побежать к ближайшему дому. Но надо знать наверняка – пока ты не в тепле, нельзя останавливаться и отдыхать.

**«Осторожно гололед!»**

Во избежание чрезвычайных ситуаций на льду рекомендуем прочитать данную памятку.

* По возможности оставаться дома.
* Увеличить коэффициент трения подошвы обуви и льда путем использования сыпучих материалов: песок, зола, соль.
* Использовать обувь с противоскользящей подошвой или специальными приспособлениями: войлок, шипы, упоры.
* Применять специальную палку с острым металлическим наконечником в качестве дополнительной точки опоры.
* Использовать возможность держаться или опираться за изгородь, стену, конструкцию, поручни.
* По возможности применять групповой способ перемещения: взявшись за руки, за плечи, под руки, обкалывать лёд, чистить тротуары.
* Выбирать безопасный маршрут и акцентировать внимание на каждом шаге.

**В случае падения:**

* Успокоиться.
* Определить степень травмирования и возможность самостоятельного передвижения обычной ходьбой, на четвереньках, ползком.
* Оказать самопомощь: остановить кровотечение, принять безболезненную оптимальную позу, обездвижить травмированную конечность.
* Предотвратить переохлаждение организма.
* Самостоятельно подняться и продолжить движение; или подняться с помощью прохожих, попросив их о помощи.
* Позвонить родителям и сообщить о случившемся или попросить прохожих сообщить семье о ситуации.

**Как можно уменьшить риск травм в гололёд:**

* Ходить не спеша, ноги слегка расслабьте в коленях, ступайте на всю подошву. Помните, что спешка увеличивает опасность поскользнуться, поэтому выходите из дома не торопясь.
* При нарушении равновесия – быстро присядьте, это наиболее реальный шанс удержаться на ногах; в момент падения соберитесь, напрягите мышцы, а коснувшись земли, обязательно перекатитесь – удар, направленный на вас, растянется и потеряет силу при перевороте.
* Не держите руки в карманах – это увеличивает возможность не только падения, но и более тяжёлых травм, особенно переломов.
* Не ходите по самому краю проезжей части дороги. Это опасно всегда, а на скользких дорогах особенно. Можно упасть и вылететь на дорогу, а автомобиль может выехать на тротуар.
* Не перебегайте проезжую часть дороги во время снегопада и гололёда. Помните, что в гололёд значительно увеличивается тормозной путь машины и падение пред автомобилем, который движется, приводит, как минимум, к травме, а возможно, и к гибели.
* Если вы упали, ударились головой и через какое – то время почувствовали боль в голове, тошноту – немедленно сообщите родителям и обратитесь к врачу.