

## *Памятка для родителей*

### **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ**

В нашем северном краю большое количество озер и рек, которые почти полгода покрыты льдом. Любое пребывание на льду всегда таит опасность, поэтому, прежде чем выйти на лед, не будет лишним вспомнить правила, которые обеспечат Вам безопасность, а может быть и сохранят жизнь.

#### **Прежде чем спуститься на лед:**

- проверьте место, где лед примыкает к берегу - могут быть промоины, снежные надувы закрывающие их. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений;
- если Вы один, возьмите шест и переходите с шестом;
- безопаснее всего переходить реку или озеро на лыжах.

#### **Если Вы провалились:**

- широко раскинуть руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
- если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед;
- старайтесь не обламывать кромку, без резких движений выбраться на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги широко их расставив.

#### ***Главная тактика***

- принаравливать свое тело к наиболее широкой площади опоры;
- выбравшись из полыньи нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда шел.

#### **Если на Ваших глазах провалился человек:**

- немедленно крикните ему, что идете на помощь;
- приближаться к полынье ползком, широко раскинув руки, будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;
- к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сам окажешься в воде;
- ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;
- бросать связанные предметы нужно за 3-4м;
- если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги ложитесь, на лед цепочкой и двигайтесь к пролому;
- действуйте решительно и скоро, пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, намочшая одежда тянет его вниз;
- подав пострадавшему подручное средство, вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны;
- с пострадавшего снять и отжать всю одежду, потом снова одеть если нет сухой и укутать полиэтиленом, происходит эффект парника.

#### **Помните!**

**В соблюдении этих правил - гарантия вашего здоровья.**

## *Памятка для родителей*

### **Передвижение по зимнему льду**

#### **Помните!**

Всякое передвижение по неокрепшему зимнему льду опасно для жизни.

В начале зимы лед гнется, ломается с треском. Если лед начал трескаться, немедленно возвращайтесь по своим следам обратно.

Двигайтесь по льду по натоптаным следам и тропинкам. Имейте в руках палку, пешню, прощупывайте перед собой путь.

Расстегните пояс рюкзака, чтобы быстро его сбросить в случае опасности.

#### **В случае провала во льду:**

- быстро развернитесь в сторону, откуда пришли;
- осторожно начинайте выкарабкиваться на лед;
- не разбивайте лед руками, весом своего тела, не пытайтесь плыть брасом - берегите силы;
- нащупывайте, где лед крепче и продолжайте выкарабкиваться, выталкивайте свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.

#### **Запомните!**

В начале зимы наиболее опасна середина водоема.

Передвигаться по льду следует вдвоем.

Каждый передвигающийся по льду должен иметь бельевую веревку или крепкий шнур с узлом на конце. В случае провала человека в полынью веревка послужит спасательным концом.

Вытащив человека из полыньи, помогите ему добраться до теплого помещения, переодеться.

#### **Запомните!**

Не наматывайте веревку на руку - пострадавший может утянуть и тебя в полынью.

Если в руках не оказалось веревки, найдите длинный шест, лыжу или длинный шарф и помогите человеку, попавшему в беду.