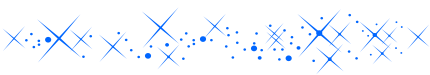
**Памятка для родителей БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ**





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 приноравливать 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, намокшая 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.

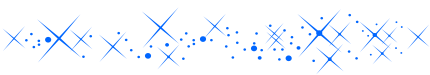


**Помните!**

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 натоптанным 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 покрепче 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.