**Памятка для родителей. «Осторожно, тонкий лёд!»**

С понижением температуры воздуха регистрируются случаи провалов людей под лед, при этом гибель наступает в 65% случаев. Уделите внимание своим детям, расскажите об опасности выхода на непрочный лёд. Интересуйтесь, где ваш ребёнок проводит свободное время. Взрослые, не будьте равнодушными, пресекайте попытки выхода детей на лёд и сами воздержитесь от таких прогулок. Беспечность может обернуться трагедией!

**Правила поведения на льду:**

* Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
* Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределилась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
* При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
* При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
* Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
* Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо – это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.
* На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длинной 20-25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.
* Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.
* Одна из самых частых причин трагедий на водоемах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

**Что делать, если вы провалились в холодную воду:**

* Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
* Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
* Попытайтесь осторожно налечь на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.
* Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
* Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

**Время безопасного пребывания человека в воде:**

* При температуре воды 24°С время безопасного пребывания 7-9-часов,
* При температуре воды 5-15°С – от 3,5 часов до 4,5 часов;
* Температура воды 2-3°С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
* При температуре воды минус 2°С – смерть может наступить через 5-8 мин.

**Если нужна Ваша помощь:**

* Вооружитесь любой длинной палкой, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
* Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
* Не приближайтесь к месту провала. Бросьте человеку, находящемуся в воде, средство спасения.
* Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
* Ползите в ту сторону, откуда пришли.
* Доставьте пострадавшего в теплое место. Вызовите скорую помощь (**112**– с мобильного и городского телефонов). До прибытия медиков окажите пострадавшему первую помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

**Становление льда:**

Основным условием безопасного пребывание человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

* Безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
* Безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
* Безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
* Безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см